



**ARMADA DEL ECUADOR**  
**DIRECCION GENERAL DE EDUCACIÓN Y DOCTRINA**



**PLAN DE ENTRENAMIENTO PARA PERSONAL CON CONDICION FÍSICA INSUFICIENTE**

**QUINTO MICROCICLO DEL 05 AL 07 DE ABRIL 2022**

**Objetivo:** Mejorar la actividad física en el **Personal Naval que se encuentra con un estado físico insuficiente**, implemantando un plan de entrenamiento con la distribución correcta de intensidad, densidad y volumen de la actividad física aplicado a los diferentes planos musculares.

**Bioseguridad:** Recordamos las medidas de bioseguridad, especialmente el distanciamiento social en vista las respiraciones son mas fuertes de lo normal mientras se realiza actividad física.

**Grupo:** Personal Naval con condicion física insuficiente.

**Del 05 al 07 de abril del 2022**

HORA	PARTES	MARTES 05	MIERCOLES 06	JUEVES 07
06:30 A 06:45	PARTE INICIAL	Inducción de los objetivos de entrenamiento y métodos a utilizar. (método extensivo)	Inducción de los objetivos de entrenamiento y métodos a utilizar. (metodo continuo)	Inducción de los objetivos de entrenamiento y métodos a utilizar. (continuo y continuo variable)
		Lubricación de articulaciones, estiramiento, calentamiento, gesto técnico.	Lubricación de articulaciones, estiramiento, calentamiento, gesto técnico.	Lubricación de articulaciones, estiramiento, calentamiento, gesto técnico.
06:45 A 07:30	PARTE PRINCIPAL	<b>TRABAJO AERÓBICO</b>	<b>NATACION ESTILO CROL</b>	<b>GIMNASIA DIRIGIDA</b>
		<b>TROTE CONTINUO</b>	calentamiento 1X50m.	flexiones de codo: 2x8 flesiones de cadera modalidad pruebas físicas: 2x20 sentadillas: 2x20 japonesas: 2x8 tijeretas verticales 4 tiempos: 1x10 tijeretas horizontales 4 tiempos 1x10 burpees 1x10
		5km. Intensidad media.	<b>natacion continua</b>	
			1x250m.	
		<b>NATACION SIDE STROKE</b>		
		1X100m.		
07:30 A 07:45	PARTE FINAL	vuelta a la calma, flexibilidad y estiramiento	vuelta a la calma, flexibilidad y estiramiento	vuelta a la calma, flexibilidad y estiramiento
<b>OBSERVACIONES:</b>		1. Entiendase por estilo de natación CROL el estilo que comunmente se conoce como libre Y estilo SIDE STROKE como natación de combate.		
		2. Cuando las series de natacion de patada, brazada u otra técnica son menores a 50 metros, los metros restantes para salir de la piscina serán nadados con estilo libre lento.		
		3. Para los trabajos intensivos donde la FCM (frecuencia cardiaca máxima) está en promedio del 90% o más, no comprometer al personal que tenga riesgo en mencionados trabajos, para lo cual se debe preguntar previamente al personal si sufre algun inconveniente relacionado.		
		4. entiendase como intensidad alta, media y baja los porcentajes de frecuencia cardiaca de acuerdo a los siguientes literales:		
		a). intensidad baja = hasta 50% de la frecuencia cardiaca máxima. b). intensidad media = desde el 50% hasta el 80% de la frecuencia cardiaca máxima. c). intensidad alta = del 80% al 100% de la frecuencia cardiaca máxima (FCM).		

Clemente Cevallos Zambrano  
Cabo Primero-IM  
**METODÓLOGO PLANIFICADOR**

Catalina Andrade Valarezo  
Teniente de Navio-SU  
**JEFE DEL DPTO. DE COORDINACIÓN MILITAR Y CULTURA FÍSICA**



**ARMADA DEL ECUADOR**  
**DIRECCION GENERAL DE EDUCACIÓN Y DOCTRINA**



**PLAN DE ENTRENAMIENTO PARA PERSONAL CON CONDICION FISICA INSUFICIENTE**  
**SEGUNDO MICROCICLO 12 AL 14 DE ABRIL 2022**

**Objetivo:** Mejorar la actividad física en el **Personal Naval que se encuentra con un estado físico insuficiente**, implemantando un plan de entrenamiento con la aplicación en diferentes planos musculares durante el mes.

**Bioseguridad:** Recordamos las medidas de bioseguridad, especialmente el distanciamiento social en vista las respiraciones son mas fuertes de lo normal mientras se realiza actividad física.

**Grupo:** Personal Naval con condicion física insuficiente.

**Del 12 al 14 de abril del 2022**

HORA	PARTES	MARTES 12	MIERCOLES 13	JUEVES 14
06:30 A 06:45	PARTE INICIAL	Inducción de los objetivos de entrenamiento y métodos a utilizar. (continuo e intensivo)	Inducción de los objetivos de entrenamiento y métodos a utilizar. (de repeticiones e intensivo)	Inducción de los objetivos de entrenamiento y métodos a utilizar. (continuo)
		Lubricación de articulaciones, estiramiento, calentamiento, gesto técnico.	Lubricación de articulaciones, estiramiento, calentamiento, gesto técnico.	Lubricación de articulaciones, estiramiento, calentamiento, gesto técnico.
06:45 A 07:30	PARTE PRINCIPAL	<b>TRABAJO AERÓBICO</b>	<b>NATAACION</b>	<b>GIMNASIA POR ESTACIONES</b>  Estación 1: polichenelas. Estación 2: burpees. Estación 3: flexiones de cadera. Estación 4: flexiones de codo. NOTA: relevo entre estaciones con piques. descanso de 1minseg. entre cada estación. repetir el circuito 3 veces con descanso entre circuito de 5min.
		Trote continuo 3km. Intensidad baja	100 mts de calentamiento estilo crol (libre)	
		<b>VELOCIDAD</b>	<b>REPETICIONES:</b>	
		piques 4x200m. con descansos de 5min.	4X50 intensidad media con descanso de 3min.	
			1x100m intensidad baja	
07:30 A 07:45	PARTE FINAL	vuelta a la calma, flexibilidad y estiramiento	vuelta a la calma, flexibilidad y estiramiento	vuelta a la calma, flexibilidad y estiramiento
<b>OBSERVACIONES:</b>		1. Entiendase por estilo de natación CROL el estilo que comunmente se conoce como libre Y estilo SIDE STROKE como natación de combate. 2. Cuando las series de natacion de patada, brazada u otra técnica son menores a 50 metros, los metros restantes para salir de la piscina serán nadados con estilo libre lento. 3. Para los trabajos intensivos donde la FCM (frecuencia cardiaca máxima) está en promedio del 90% o más, no comprometer al personal que tenga riesgo en mencionados trabajos, para lo cual se debe preguntar previamente al personal si sufre algun inconveniente relacionado. 4. entiedase como intensidad alta, media y baja los porcentajes de frecuencia cardiaca de acuerdo a los siguientes literales: a). intensidad baja = hasta 50% de la frecuencia cardiaca máxima. b). intensidad media = desde el 50% hasta el 80% de la frecuencia cardiaca máxima. c). intensidad alta = del 80% al 100% de la frecuencia cardiaca máxima (FCM).		

Clemente Cevallos Zambrano  
Cabo Primero-IM  
**METODÓLOGO PLANIFICADOR**

Catalina Andrade Valarezo  
Teniente de Navio-SU  
**JEFE DEL DPTO. DE COORDINACIÓN MILITAR Y CULTURA FÍSICA**



**ARMADA DEL ECUADOR**  
**DIRECCION GENERAL DE EDUCACIÓN Y DOCTRINA**



**PLAN DE ENTRENAMIENTO PARA PERSONAL CON CONDICION FISICA INSUFICIENTE**  
**TERCER MICROCICLO 19 AL 21 DE ABRIL 2022**

**Objetivo:** Mejorar la actividad física en el **Personal Naval que se encuentra con un estado físico insuficiente**, implemantando un plan de entrenamiento con la aplicación en diferentes planos musculares durante el mes.

**Bioseguridad:** Recordamos las medidas de bioseguridad, especialmente el distanciamiento social en vista las respiraciones son mas fuertes de lo normal mientras se realiza actividad física.

**Grupo:** Personal Naval con condicion física insuficiente.

**Del 19 al 21 de abril del 2022**

HORA	PARTES	MARTES 19	MIERCOLES 20	JUEVES 21
06:30 A 06:45	PARTE INICIAL	Inducción de los objetivos de entrenamiento y métodos a utilizar. (continuo y fraccionado)	Inducción de los objetivos de entrenamiento y métodos a utilizar. (continuo)	Inducción de los objetivos de entrenamiento y métodos a utilizar. (continuo extensivo)
		Lubricación de articulaciones, estiramiento, calentamiento, gesto técnico.	Lubricación de articulaciones, estiramiento, calentamiento, gesto técnico.	Lubricación de articulaciones, estiramiento, calentamiento, gesto técnico.
06:45 A 07:30	PARTE PRINCIPAL	<b>TRABAJO AERÓBICO</b>	<b>NATACION</b>	<b>GIMNASIA DIRIGIDA</b>
		3km. de carrera continua. Intensidad baja	calentamiento: 1x100 intensidad baja.  <b>velocidad:</b> 2x100m. Con descanso de 6min. 3x50m. Con descanso de 5min.  recuperación 1x100m intensidad baja	5km. Carrera continua intensidad baja.
		<b>FARTLEK</b>		
		6 fartlek: 10seg. Alto 1 1/2min. Bajo		
07:30 A 07:45	PARTE FINAL	vuelta a la calma, flexibilidad y estiramiento	vuelta a la calma, flexibilidad y estiramiento	vuelta a la calma, flexibilidad y estiramiento
OBSERVACIONES:	1. Entiendase por estilo de natación CROL el estilo que comunmente se conoce como libre Y estilo SIDE STROKE como natación de combate.			
	2. Cuando las series de natacion de patada, brazada u otra técnica son menores a 50 metros, los metros restantes para salir de la piscina serán nadados con estilo libre lento.			
	3. Para los trabajos intensivos donde la FCM (frecuencia cardiaca máxima) está en promedio del 90% o más, no comprometer al personal que tenga riesgo en mencionados trabajos, para lo cual se debe preguntar previamente al personal si sufre algun inconveniente relacionado.			
	4. entiedase como intensidad alta, media y baja los porcentajes de frecuencia cardiaca de acuerdo a los siguientes literales:			
	a). Intensidad baja = hasta 50% de la frecuencia cardiaca máxima. b). intensidad media = desde el 50% hasta el 80% de la frecuencia cardiaca máxima. intensidad alta = del 80% al 100% de la frecuencia cardiaca máxima (FCM).  c).			

Clemente Cevallos Zambrano  
Cabo Primero-IM  
**METODÓLOGO PLANIFICADOR**

Catalina Andrade Valarezo  
Teniente de Navio-SU  
**JEFE DEL DPTO. DE COORDINACIÓN MILITAR Y CULTURA FÍSICA**



**ARMADA DEL ECUADOR**  
**DIRECCION GENERAL DE EDUCACIÓN Y DOCTRINA**



**PLAN DE ENTRENAMIENTO PARA PERSONAL CON CONDICION FISICA INSUFICIENTE**  
**CUARTO MICROCICLO DEL 26 AL 28 DE ABRIL 2022**

**Objetivo:** Mejorar la actividad física en el **Personal Naval que se encuentra con un estado físico insuficiente** impleementando un plan de entrenamiento con la aplicación en diferentes planos musculares durante el mes de marzo.

**Bioseguridad:** Recordamos las medidas de bioseguridad, especialmente el distanciamiento social en vista las respiraciones son mas fuertes de lo normal mientras se realiza actividad física.

**Grupo:** Personal Naval con condicion física insuficiente.

**Del 26 al 28 de abril del 2022**

HORA	PARTES	MARTES 26	MIERCOLES 27	JUEVES 28
06:30 A 06:45	PARTE INICIAL	Inducción de los objetivos de entrenamiento y métodos a utilizar. (continuo y de repeticiones)	Inducción de los objetivos de entrenamiento y métodos a utilizar. (de repeticiones e intensivo)	Inducción de los objetivos de entrenamiento y métodos a utilizar. (continuo variable)
		Lubricación de articulaciones, estiramiento, calentamiento, gesto técnico.	Lubricación de articulaciones, estiramiento, calentamiento, gesto técnico.	Lubricación de articulaciones, estiramiento, calentamiento, gesto técnico.
06:45 A 07:30	PARTE PRINCIPAL	<b>ATLESTISMO</b> 3km. de carrera continua. Intensidad baja.	<b>NATACION</b> 100 mts. de calentamiento estilo crol (libre)	<b>ATLESTISMO</b> 2km. Carrera continua intensidad 50%
		<b>FORTALECIMIENTO TREN SUPERIOR y CORE</b> 2X6 Flexiones de codo de diferentes modalidades. Abdominales modalidad pruebas físicas: 2x15. polichinelas de 4 tiempos 2x15 japonesas 2x5	<b>RESISTENCIA</b> Natacion continua intensidad media: 3x100m. Con descanso de 5min.	<b>FARTLEK PIRAMIDAL</b> 5-10-15-10-5 (segundos) con 2min. de trote lento entre los fartleks.  1km trote lento
07:30 A 07:45	PARTE FINAL	vuelta a la calma, flexibilidad y estiramiento	vuelta a la calma, flexibilidad y estiramiento	vuelta a la calma, flexibilidad y estiramiento
<b>OBSERVACIONES:</b>		1. Entiendase por estilo de natación CROL el estilo que comunmente se conoce como libre Y estilo SIDE STROKE como natación de combate. 2. Cuando las series de natacion de patada, brazada u otra técnica son menores a 50 metros, los metros restantes para salir de la piscina serán nadados con estilo libre lento. 3. Para los trabajos intensivos donde la FCM (frecuencia cardiaca máxima) está en promedio del 90% o más, no comprometer al personal que tenga riesgo en mencionados trabajos, para lo cual se debe preguntar previamente al personal si sufre algun inconveniente relacionado. 4. entiedase como intensidad alta, media y baja los porcentajes de frecuencia cardiaca de acuerdo a los siguientes literales: a). intensidad baja = hasta 50% de la frecuencia cardiaca máxima. b). intensidad media = desde el 50% hasta el 80% de la frecuencia cardiaca máxima. intensidad alta = del 80% al 100% de la frecuencia cardiaca máxima (FCM).		

Clemente Cevallos Zambrano  
Cabo Primero-IM  
**METODÓLOGO PLANIFICADOR**

Catalina Andrade Valarezo  
Teniente de Navio-SU  
**JEFE DEL DPTO. DE COORDINACIÓN MILITAR Y CULTURA FÍSICA**