



ARMADA DEL ECUADOR
DIRECCION GENERAL DE EDUCACIÓN Y DOCTRINA



PLAN DE ENTRENAMIENTO PARA PERSONAL CON CONDICION FISICA REGULAR
PRIMER MICROCIclo 01-03 DE MARZO 2022

Objetivo: Mejorar la actividad física en el **Personal Naval que se encuentra con un estado físico regular**, implemantando 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 Regular.

Del 01 al 03 de marzo del 2022

| HORA | PARTES | MARTES 01 | MIERCOLES 02 | JUEVES 03 |
|-----------------------|-----------------|--|---|--|
| 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 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 | FUERZA CORE Y TREN SUPERIOR | NATACION ESTILO CROL | TRABAJO AERÓBICO |
| | | GIMNASIA POR ESTACIONES: 30 segundos en cada estación | calentamiento 1X50M. trabajo de velocidad | trote continuo 7KM. Intensidad moderada |
| | | 1. flexiones de codo. 2. medias abdominales. 3. japonesas. 4. tijeretas horizontales. Los cambios de estaciones serán con piques. Finalizando el circuito aplicar recuperacion de 3min. se repite el ciclo por 3 ocaciones. | 2x100m con descanso de 4min. | |
| | | | 3x50m con descanso de 2min. AFLOJAMIENTO 100M | |
| 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. 2. Cuando las series de natación 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. En este plan de entrenamiento la intensidad (porcentaje en frecuencia cardiaca) disminuye y la relacion entre trabajo descanso (densidad) se prolonga con la finalidad de tener una distribucion necesaria de trabajo para personal con nivel de actividad física bajo. 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



Firmado electrónicamente por:
CATALINA ALEXANDRA
ANDRADE VALAREZO

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 REGULAR
SEGUNDO MICROCICLO 08 AL 10 DE MARZO 2022

Objetivo: Mejorar la actividad física en el **Personal Naval que se encuentra con un estado físico regular**, implemantando 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 Regular.

Del 08 al 10 de marzo del 2022

| HORA | PARTES | MARTES 08 | MIERCOLES 09 | JUEVES 10 |
|-----------------------|-----------------------------|---|---|--|
| 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 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 | FUERZA CORE Y TREN SUPERIOR | NATACION ESTILO CROL | TRABAJO AERÓBICO |
| | | GIMNASIA POR ESTACIONES 30" | calentamiento 1X50M. | trote continuo 7KM. Intensidad moderada |
| | | 1. flexiones de codo. 2. medias abdominales. 3. japonesas. 4. tjeretas horizontales. Los cambios de estaciones serán con piques. Finalizando el circuito aplicar recuperacion de 3min. se repite el ciclo por 3 ocaciones. | trabajo de velocidad | |
| | | | 2x100m con descanso de 4min. | |
| | 3x50m con descanso de 2min. | | | |
| | | AFLOJAMIENTO 100M | | |
| 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. | | |
| | | 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. En este plan de entrenamiento la intensidad (porcentaje en frecuencia cardiaca) disminuye y la relacion entre trabajo descanso (densidad) se prolonga con la finalidad de tener una distribucion necesaria de trabajo para personal con nivel de actividad física bajo. | | |
| | | 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

Firmado electrónicamente por:
**CATALINA ALEXANDRA
ANDRADE VALAREZO**

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 REGULAR
TERCER MICROCICLO 15 AL 17 DE MARZO 2022

Objetivo: Mejorar la actividad física en el Personal Naval que se encuentra con un estado físico regular, implemmentando 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 condición física Regular.

Del 15 al 17 de marzo del 2022

| HORA | PARTES | MARTES 15 | MIERCOLES 16 | JUEVES 17 |
|-----------------------|-----------------|--|---|--|
| 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) |
| | | Lubricación de articulaciones, estiramiento, calentamiento, gesto técnico. | Lubricación de articulaciones, estiramiento, calentamiento, gesto técnico. | Lubricación de articulaciones, estiramiento, calentamiento, gesto técnico. |
| | | ATLESTISMO | NATACION | GIMNASIA DIRIGIDA |
| | | | 100 mts de calentamiento estilo crol (libre) | |
| 06:45 A 07:30 | PARTE PRINCIPAL | 4km trote intensidad media | REPETICIONES: | polichinelas 2x20 flexiones de codo 3x8 sancadas 2x15 japonesas 2x8 abdominales 2x20 tijeretas horizontales 1x15 tijeretas verticales 1x15 |
| | | piques 4x100 con descansos de 2min. | 4X100 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 |
| OBSERVACIONES: | | 1. Entiendase por estilo de natación crol el estilo que comunmente se conoce como libre. 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. En este plan de entrenamiento la intensidad (porcentaje en frecuencia cardiaca) disminuye y la relacion entre trabajo descanso (densidad) se prolonga con la finalidad de tener una distribucion necesaria de trabajo para personal con nivel de actividad física bajo. 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



Firmado electrónicamente por:
CATALINA ALEXANDRA
ANDRADE VALAREZO

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 REGULAR
CUARTO MICROCICLO 22 AL 24 DE MARZO 2022

Objetivo: Mejorar la actividad física en el **Personal Naval que se encuentra con un estado fisico regular**, 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 Regular.

Del 22 al 24 de marzo del 2022

| HORA | PARTES | MARTES 22 | MIERCOLES 23 | JUEVES 24 |
|---------------------|------------------------|--|---|--|
| 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. |
| | | ATLESTISMO | NATACION | ATLESTISMO |
| | | 3km. de carrera continua. Intensidad 60% de la FCM | | |
| | | fortalecimiento abdominal y tren inferior | 100 mts. de calentamiento estilo crol (libre) | |
| 06:45 A 07:30 | PARTE PRINCIPAL | 2x20 sentadillas. | 2x200m. natación continua, intensidad 65% de la FCM con recuperacion de 5min. | 6km. Carrera continua intensidad 65% de la FCM |
| | | 3X20 Flexiones de cadera (variar modalidades) | | |
| | | 2x15 sancadas | 1x100m intensidad 50% de la FCM | |
| 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. 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. En este plan de entrenamiento la intensidad (porcentaje en frecuencia cardiaca) disminuye y la relacion entre trabajo descanso (densidad) se prolonga con la finalidad de tener una distribucion necesaria de trabajo para personal con nivel de actividad física bajo. 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



Firmado electrónicamente por:
CATALINA ALEXANDRA
ANDRADE VALAREZO

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 REGULAR
QUINTO MICROCICLO DEL 29 AL 31 DE MARZO 2022

Objetivo: Mejorar la actividad física en el **Personal Naval que se encuentra con un estado físico regular**, implemmentando 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 Regular.

Del 29 al 31 de marzo del 2022

| HORA | PARTES | MARTES 29 | MIERCOLES 30 | JUEVES 31 |
|-----------------------|---|--|---|---|
| 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 | ATLESTISMO | NATACION | ATLESTISMO |
| | | 3km. de carrera continua. Intensidad 55% de FCM | 100 mts. de calentamiento estilo crol (libre) | 2km. Carrera continua intensidad 50% |
| | | FORTALECIMIENTO TREN SUPERIOR | Brazadas: 3x30m. Con recuperación de 2min. | FARTLEK PIRAMIDAL |
| | | 4X10 Flexiones de codo de diferentes modalidades. | 2x50m. Trabajo de velocidad estilo crol. | 6 FARTLEK: 10seg rapidos 1min. Lento |
| | | 3x8 japonesas. | 1x100m intensidad 50% de la FCM | 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 |
| OBSERVACIONES: | 1. Entiendase por estilo de natación crol el estilo que comunmente se conoce como libre. | | | |
| | 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. En este plan de entrenamiento la intensidad (porcentaje en frecuencia cardiaca) disminuye y la relacion entre trabajo descanso (densidad) se prolonga con la finalidad de tener una distribucion necesaria de trabajo para personal con nivel de actividad física bajo. | | | |
| | 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



Firmado electrónicamente por:
CATALINA ALEXANDRA
ANDRADE VALAREZO

Catalina Andrade Valarezo
Teniente de Navio-SU

JEFE DEL DPTO. DE COORDINACIÓN MILITAR Y CULTURA FÍSICA