



ARMADA DEL ECUADOR
DIRECCION GENERAL DE EDUCACIÓN Y DOCTRINA



PLAN DE ENTRENAMIENTO PARA PERSONAL CON CONDICIÓN FÍSICA BAJA
PRIMER MICROCICLO DEL 01 al 03 DE MARZO 2022

Objetivo: Mejorar la actividad física en el **Personal Naval que se encuentra con condición física baja**, implemantando un plan de entrenamiento con la distribución correcta de intensidad, densidad y volumen de la actividad física aplicada 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 condición física baja.

Del 01 al 03 de MARZO del 2022

HORA	PARTES	MARTES 01	MIÉRCOLES 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	TARABAJO AEROBICO 6km. trote continuo intensidad media.	NATACION ESTILO CROL	FORTALECIMIENTO DE CORE Y TREN SUPERIOR
			TABAJO DE VELOCIDAD	GIMNASIA POR ESTACIONES: 2seg. intenso por estación. 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.
			1X100m. Descanso de 3min.	
			4x50m. Descanso de 2min.	
RECUPERACIÓN				
		1x100m baja intensidad		
07:30 A 07:45	PARTE FINAL	vuelta a la calma, flexibilidad, estiramiento, retroalimentación.	vuelta a la calma, flexibilidad, estiramiento, retroalimentación.	vuelta a la calma, flexibilidad, estiramiento, retroalimentación.
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. ENTIENDASE POR: a). intensidad baja = hasta 50% de la frecuencia cardiaca máxima. b). intensidad media = desde el 50% hasta el 85% de la frecuencia cardiaca máxima. c). intensidad alta = del 85% 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 Navío-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 CONDICIÓN FÍSICA BAJA
SEGUNDO MICROCICLO DEL 08 al 10 DE MARZO 2022

Objetivo: Mejorar la actividad física en el **Personal Naval que se encuentra con condición física baja**, implemantando un plan de entrenamiento con la distribución correcta de intensidad, densidad y volumen de la actividad física aplicada 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 fisica baja.

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	ATLESTISMO	NATACION	ATLESTISMO
		3km. de carrera continua. Intensidad 45% de FCM (frecuencia cardiaca máxima)	100 mts de calentamiento estilo crol (libre)	2km. Carrera continua lenta
		FUERZA ABDOMINAL	3x20m . Patada. Recuperacion de 1min. entre serie.	FARTLEK
		3x12 flexiones de cadera diferentes modalidades	3x20m. Brazadas. Con recuperación de 1min. entre serie.	fartlek orientado, 8 repeticiones de 12seg. rápido con intervalos de 1min de trote lento.
		2x10 tjeretas horizontales y verticales	150m. Crol intensidad 60%	
			1x100m intensidad 40% de la FCM	1km trote intensidad 50%
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. ENTIENDASE POR: a). intensidad baja = hasta 50% de la frecuencia cardiaca máxima. b). intensidad media = desde el 50% hasta el 85% de la frecuencia cardiaca máxima. c). intensidad alta = del 85% 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 Navío-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 CONDICIÓN FÍSICA BAJA

TERCER MICROCICLO DEL 15 al 17 DE MARZO 2022

Objetivo: Mejorar la actividad física en el Personal Naval que se encuentra con condición física baja, implemantando un plan de entrenamiento con la distribución correcta de intensidad, densidad y volumen de la actividad física aplicada 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 baja.

Del 15 al 17 de MARZO del 2022

HORA	PARTES	MARTES 16	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.
06:45 A 07:30	PARTE PRINCIPAL	ATLESTISMO	NATACION	ATLESTISMO
		2km. Trote continuo intensidad 50% de FCM	100 mts de calentamiento estilo crol (libre)	TRABAJO AERÓBICO
		piques 7x40m. Con descansos de 3min.	técnica de Patada: 2x25m. Corregir extencion de pie y evitar flexión en la rodilla. Con descanso de 3min.	1km. trote continuo. Intensidad 55% de la Ffrecuencia cardiaca máxima.
		1km. De trote baja intensidad	técnica de Brazada: 2x25m. Recordar la unión de los dedos para mayor desplazamiento y la sacada del brazo en escuadra. recuperación de 3min. entre serie.	5km. trote continuo. Intensidad 60% de la Ffrecuencia cardiaca máxima.
		1x100m intensidad 50% de la FCM	1km. trote continuo. Intensidad 40% de la Ffrecuencia cardiaca máxima.	
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. ENTIENDASE POR: a). intensidad baja = hasta 50% de la frecuencia cardiaca máxima. b). intensidad media = desde el 50% hasta el 85% de la frecuencia cardiaca máxima. c). intensidad alta = del 85% 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 CONDICIÓN FÍSICA BAJA

CUARTO MICROCICLO DEL 22 al 24 DE MARZO 2022

Objetivo: Mejorar la actividad física en el Personal Naval que se encuentra con condición física baja, implemmentando un plan de entrenamiento con la distribución correcta de intensidad, densidad y volumen de la actividad física aplicada 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 baja.

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.
06:45 A 07:30	PARTE PRINCIPAL	ATLESTISMO	NATACION	ATLESTISMO
		3km. de carrera continua. Intensidad 50% de la FCM	100 mts. de calentamiento estilo crol (libre)	6km. Carrera continua intensidad 55% de la FCM
		fortalecimiento abdominal y tren inferior		
		2x15 sentadillas.	2x100m. natación continua, intensidad 65% de la FCM con recuperacion de 5min.	
3X15 Flexiones de cadera (variar modalidades)				
		2x12 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.		
		ENTIENDASE POR: a). intensidad baja = hasta 50% de la frecuencia cardiaca máxima. b). intensidad media = desde el 50% hasta el 85% de la frecuencia cardiaca máxima. c). intensidad alta = del 85% 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 CONDICIÓN FÍSICA BAJA
QUINTO MICROCICLO DEL 29 al 31 DE MARZO 2022

Objetivo: Mejorar la actividad física en el **Personal Naval que se encuentra con condición física baja**, implemmentando un plan de entrenamiento con la distribución correcta de intensidad, densidad y volumen de la actividad física aplicada 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 baja.

Del 29 al 31 de MARZO del 2022

HORA	PARTES	MARTES 29	MIÉRCOLES 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.
		ATLESTISMO	NATACION	ATLESTISMO
06:45 A 07:30	PARTE PRINCIPAL	3km. de carrera continua. Intensidad 40% de FCM	100 mts. de calentamiento estilo crol (libre)	2km. Carrera continua intensidad 45%
		FORTALECIMIENTO TREN SUPERIOR	Brazadas: 3x20m. Con recuperación de 2min.	FARTLEK PIRAMIDAL
		4X7 Flexiones de codo de diferentes modalidades.	2x25m. Trabajo de velocidad estilo crol.	8-10-12-10-8 (Segundos) con espacios de 1min de trote lento entre cada uno.
		3x6 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. ENTIENDASE POR: a). intensidad baja = hasta 50% de la frecuencia cardiaca máxima. b). intensidad media = desde el 50% hasta el 85% de la frecuencia cardiaca máxima. c). intensidad alta = del 85% al 100% de la frecuencia cardiaca máxima (FCM)		

Clemente Cevallos Zambrano
Cabo Primero-IM
METODÓLOGO PLANIFICADOR



Firmado electrónicamente por:
CATALINA ALEXANDRA
ANDRADE VALAREZO

Andrade Valarezo
Teniente de Navio-SU

JEFE DEL DPTO. DE COORDINACIÓN MILITAR Y CULTURA FÍSICA