



ARMADA DEL ECUADOR
DIRECCION GENERAL DE EDUCACIÓN Y DOCTRINA



PLAN DE ENTRENAMIENTO PARA PERSONAL CON CONDICION FÍSICA INSUFICIENTE
PRIMER MICROCICLO DEL 01 AL 03 DE MARZO 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 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	TARABAJO AEROBICO 5km. trote continuo intensidad media.	NATACION ESTILO CROL	FORTALECIMIENTO DE CORE Y TREN SUPERIOR
			1x50m aflojamiento	GIMNASIA POR ESTACIONES: 1 5 seg. intensos por estación 1. flexiones de codo. 2. medias abdominales. 3. japonesas. 4. tizeretas horizontales. Los cambios de estaciones serán con piques. Finalizando el circuito aplicar recuperacion de 3min. se repite el ciclo por 3 ocaciones.
			TABAJO DE VELOCIDAD	
			3x50m. Descanso de 3	
			2x25m. Descanso de 2min.	
recuperacion 1x50m 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 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 FÍSICA INSUFICIENTE
SEGUNDO MICROCICLO DEL 08 AL 10 DE MARZO 2022

Objetivo: Mejorar la actividad física en el **Personal Naval que se encuentra con un estado fisico 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 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.
		ATLESTISMO	NATACION	ATLESTISMO
06:45 A 07:30	PARTE PRINCIPAL	3km. de carrera continua. Intensidad 40% de FCM (frecuencia cardiaca máxima)	50 mts de calentamiento estilo crol (libre)	2km. trote continuo lento
		FUERZA ABDOMINAL	2x20m . Patada. Recuperacion de 1min. entre serie.	FARTLEK
		3x10 flexiones de cadera diferentes modalidades	2x20m. Brazadas. Con recuperación de 1min. entre serie.	fartlek orientado, 6 repeticiones de 10seg. rápido con intervalos de 1min de trote lento.
		2x10 tijeretas horizontales y verticales	50m. Crol intensidad 60% 1x50m 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 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 FÍSICA INSUFICIENTE

TERCER MICROCILO DEL 15 AL 17 DE MARZO 2022

Objetivo: Mejorar la actividad física en el **Personal Naval que se encuentra con un estado fisico 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 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.
06:45 A 07:30	PARTE PRINCIPAL	ATLESTISMO	NATACION	ATLESTISMO
		2km. Trote continuo intensidad 45% de FCM	50 mts de calentamiento estilo crol (libre)	TRABAJO AERÓBICO
		piques 5x40m. Con descansos de 3min.	técnica de Patada: 2x20m. Corregir extension de pie y evitar flexión en la rodilla. Con descanso de 3min.	1km. trote continuo. Intensidad 40% de la Ffrecuencia cardiaca máxima.
		1km. De trote baja intensidad	técnica de Brazada: 2x20m. Recordar la unión de los dedos para mayor desplazamiento y la sacada del brazo en escuadra. recuperación de 3min. entre serie.	3km. trote continuo. Intensidad 60% de la Ffrecuencia cardiaca máxima.
		1x50m 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 fisica bajo.		
		ENTIENDASE POR: 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



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 FÍSICA INSUFICIENTE

CUARTO MICROCICLO DEL 22 AL 24 DE MARZO 2022

Objetivo: Mejorar la actividad física en el **Personal Naval que se encuentra con un estado físico insuficiente**, impelementando 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 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) Lubricación de articulaciones, estiramiento, calentamiento, gesto técnico.	Inducción de los objetivos de entrenamiento y métodos a utilizar. (continuo) Lubricación de articulaciones, estiramiento, calentamiento, gesto técnico.	Inducción de los objetivos de entrenamiento y métodos a utilizar. (continuo extensivo) Lubricación de articulaciones, estiramiento, calentamiento, gesto técnico.
06:45 A 07:30	PARTE PRINCIPAL	ATLESTISMO	NATACION	ATLESTISMO
		3km. de carrera continua. Intensidad 40% de la FCM fortalecimiento abdominal y tren inferior	50 mts. de calentamiento estilo crol (libre)	4km. Carrera continua intensidad 55% de la FCM
		2x12 sentadillas.	2x100m. natación continua, intensidad 50% de la FCM con recuperacion de 5min.	
		3X12 Flexiones de cadera (variar modalidades)	1x50m intensidad 50% de la FCM	
2x10 sancadas				
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			
	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 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 FÍSICA INSUFICIENTE

QUINTO MICROCIclo DEL 29 AL 31 DE MARZO 2022

Objetivo: Mejorar la actividad física en el **Personal Naval que se encuentra con un estado fisico 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 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.
		ATLESTISMO	NATACION	ATLESTISMO
06:45 A 07:30	PARTE PRINCIPAL	2km. de carrera continua. Intensidad 40% de FCM	50 mts. de calentamiento estilo crol (libre)	2km. Carrera continua intensidad 40%
		FORTALECIMIENTO TREN SUPERIOR	Brazadas: 2x20m. Con recuperación de 2min.	FARTLEK PIRAMIDAL
		3X7 Flexiones de codo de diferentes modalidades.	2x25m. Trabajo de velocidad estilo crol.	8-9-10-9-8 (Segundos) con espacios de 1min de trote lento entre cada uno.
		2x7 japonesas.	1x50m 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 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