



ARMADA DEL ECUADOR
DIRECCION GENERAL DE EDUCACIÓN Y DOCTRINA



PRIMER MICROCICLO FEBRERO 2022

Objetivo: Mejorar la actividad física en el Personal Naval que se encuentra con un estado físico regular, implementando un plan de entrenamiento con la distribución correcta de las cargas durante el mes de febrero.

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

Grupo: Personal Naval con condición física Regular.

Del 01 al 03 de febrero 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	ATLESTISMO	NATACION	ATLESTISMO
		4km. de carrera continua. Intensidad 50% de FCM (frecuencia cardiaca máxima)	100 mts de calentamiento estilo crol (libre)	2km. Carrera continua lenta
		FUERZA ABDOMINAL	3x25m . Patada. Recuperacion de 1min. entre serie.	FARTLEK
		3x20 flexiones de cadera diferentes modalidades	3x25m. Brazadas. Con recuperación de 1min. entre serie.	fartlek orientado, 10 repeticiones de 15seg. rápido con intervalos de 1min de trote lento.
		2x15 tijeretas horizontales y verticales	200m. Crol intensidad 70% 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 crol el estilo que comunmente se conoce como libre. 2. Cuando las series de natacion son de 25m y la piscina de 50m los restantes 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.		

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



SEGUNDO MICROCICLO FEBRERO 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 distribución correcta de las cargas durante el mes de febrero.

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 febrero 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)
		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 8x50m. Con descansos de 3min.	técnica de Patada: 3x25m. 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: 3x25m. 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 70% 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 crol el estilo que comunmente se conoce como libre. 2. Cuando las series de natacion son de 25m y la piscina de 50m los restantes 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.		

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



TERCER MICROCICLO FEBRERO 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 distribución correcta de las cargas durante el mes de febrero.

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 15 al 17 de febrero 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 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 60% de la FCM	100 mts. de calentamiento estilo crol (libre)	6km. Carrera continua intensidad 65% de la FCM
		fortalecimiento abdominal y tren inferior		
		2x20 sentadillas.	2x200m. natación continua, intensidad 65% de la FCM con recuperacion de 5min.	
		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 crol el estilo que comunmente se conoce como libre. 2. Cuando las series de natacion son de 25m y la piscina de 50m los restantes 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.			

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



CUARTO MICROCICLO FEBRERO 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 distribución correcta de las cargas durante el mes de febrero.

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 febrero 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 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.	10-15-20-15-10 (Segundos) con espacios de 1min de trote lento entre cada uno.
		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 crol el estilo que comunmente se conoce como libre. 2. Cuando las series de natacion son de 25m y la piscina de 50m los restantes 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.			

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