



**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 bajo, implemantando un plan de entrenamiento con la distribución correcta de intensidad, densidad y volumen de la actividad física.

**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 01 al 03 de febrero 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	<b>ATLESTISMO</b>	<b>NATACION</b>	<b>ATLESTISMO</b>
		3km. de carrera continua. Intensidad 45% de FCM (frecuencia cardiaca máxima)	100 mts de calentamiento estilo crol (libre)	2km. Carrera continua lenta
		<b>FUERZA ABDOMINAL</b>	3x20m . Patada. Recuperacion de 1min. entre serie.	<b>FARTLEK</b>
		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 tijeretas 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
<b>OBSERVACIONES:</b>		1. Entiendase por estilo 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.		
		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.		

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 bajo, implemantando un plan de entrenamiento con la distribución correcta de intensidad, densidad y volumen de la actividad física.

**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 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	<b>ATLESTISMO</b>	<b>NATACION</b>	<b>ATLESTISMO</b>
		2km. Trote continuo intensidad 50% de FCM	100 mts de calentamiento estilo crol (libre)	<b>TRABAJO AERÓBICO</b>
		piques 7x40m. Con descansos de 3min.	técnica de Patada: 2x25m. Corregir extencion de pie y evitar flexión en la rodilla. Con descanso de 3min.	1 km. 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	1 km. 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
<b>OBSERVACIONES:</b>		1. Entiendase por estilo 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.		
		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.		

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 bajo, implementando un plan de entrenamiento con la distribución correcta de intensidad, densidad y volumen de la actividad física.

**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 baja.

**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	<b>ATLESTISMO</b>	<b>NATACION</b>	<b>ATLESTISMO</b>
		3km. de carrera continua. Intensidad 50% de la FCM	100 mts. de calentamiento estilo crol (libre)	6km. Carrera continua intensidad 55% de la FCM
		<b>fortalecimiento abdominal y tren inferior</b>		
		2x15 sentadillas.	2x100m. natación continua, intensidad 65% de la FCM con recuperación de 5min.	
3X15 Flexiones de cadera (variar modalidades)	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 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.		
		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.		

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 bajo, implemantando un plan de entrenamiento con la distribución correcta de intensidad, densidad y volumen de la actividad física.

**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 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	<b>ATLESTISMO</b>	<b>NATACION</b>	<b>ATLESTISMO</b>
		3km. de carrera continua. Intensidad 40% de FCM	100 mts. de calentamiento estilo crol (libre)	2km. Carrera continua intensidad 45%
		<b>FORTALECIMIENTO TREN SUPERIOR</b>	Brazadas: 3x20m. Con recuperación de 2min.	<b>FARTLEK PIRAMIDAL</b>
		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
<b>OBSERVACIONES:</b>		1. Entiendase por estilo 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.		
		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.		

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**