



**ARMADA DEL ECUADOR**  
**DIRECCION GENERAL DE EDUCACION Y DOCTRINA**



**PLAN DE ENTRENAMIENTO PARA PERSONAL CON CONDICION FISICA REGULAR (GRUPO B)**  
**DEL 26 AL 30 DE SEPTIEMBRE DEL 2022**

**Objetivo:** Contribuir a la actividad física en el Personal Naval que se encuentra con condición **física regular**, implemantando un plan de entrenamiento con la aplicación en diferentes planos musculares durante el mes de septiembre.

**Grupo:** Personal Naval con condicion física Regular.

**Del 26 al 30 de septiembre del 2022**

	DÍA →	MARTES 27 DE SEPTIEMBRE ACTIVIDAD DIRIGIDA	ACTIVIDAD COMPLEMENTARIA. DÍA OPCIONAL DE LA SEMANA	JUEVES 29 DE SEPTIEMBRE ACTIVIDAD DIRIGIDA	ACTIVIDAD COMPLEMENTARIA. DÍA OPCIONAL DE LA SEMANA
HORA	ACTIVIDAD →	ATLETISMO	GIMNASIA	NATACIÓN	TROTE, GIMNASIA O NATACIÓN
06:45 A 07:00	PARTE INICIAL	Lubricación de articulaciones, estiramiento, calentamiento.	Lubricación de articulaciones, estiramiento, calentamiento.	Lubricación de articulaciones, estiramiento, calentamiento.	Lubricación de articulaciones, estiramiento, calentamiento.
07:00 A 07:45	PARTE PRINCIPAL	1,5km trote lento <b>repeticiones:</b> 3x300m. 2x400m. 1x500m.	2x30 Abdominales modalidad pruebas físicas: 2x40 polichinelas de 4 tiempos 2x12 sentadillas con salto 3X10 Flexiones de codo de diferentes modalidades. 2x12 japonesas 1x20 burpees 1x25 tjeretas horizontales	<b>calentamiento</b> 1x100 intensidad baja <b>trabajo de resistencia:</b> 1x800m. Intensidad alta	<b>TROTE</b> 6km. intensidad media <b>GIMNASIA</b> 3X10 Flexiones de codo de diferentes modalidades. 2x20 Abdominales diferentes modalidades 1x20 polichinelas 2 tiempos 1x20 polichinelas 4 tiempos 1x12 burpees 1x10 sentadillas con salto <b>NATACIÓN</b> 3x250m. intensidad media.
07:45 A 08:00	PARTE FINAL	vuelta a la calma, flexibilidad y estiramiento	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. Las actividades complementarias están dirigidas al autoentrenamiento en cualquier día de la semana que no se hace actividad física dirigida.			
		2. Entiendase por estilo de natación CROL el estilo que comunmente se conoce como libre y estilo SIDE STROKE como natación de combate.			
		3. 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.			
		4. Para los trabajos intensivos donde la Frecuencia Cardiaca Maxima (FCM) 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.			
		5. <b>fartlek</b> .- "juego de velocidades". Consiste en hacer piques durante el trote.			
		6. entiendase como intensidad alta, media y baja los porcentajes de frecuencia cardiaca de acuerdo a los siguientes literales: a). intensidad baja = hasta 50% de la FCM. b). intensidad media = desde el 50% hasta el 80% de la FCM. c). intensidad alta = del 80% al 100% de la FCM.			

Clemente Cevallos Zambrano  
Cabo Primero-IM  
**METODÓLOGO PLANIFICADOR**

Catalina Andrade Valarezo  
Teniente de Navio-SU  
**JEFE DEL DPTO. DE INSTRUCCIÓN MILITAR Y CULTURA FÍSICA**