



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



**PLAN DE ENTRENAMIENTO PARA PERSONAL CON CONDICION FISICA BAJA (GRUPO C)**  
**DEL 12 AL 16 DE SEPTIEMBRE DEL 2022**

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

**Grupo "C":** Personal Naval con condicion física Baja.

**Del 12 al 16 de septiembre del 2022**

	DÍA →	MARTES 13 DE SEPTIEMBRE ACTIVIDAD DIRIGIDA	ACTIVIDAD COMPLEMENTARIA. DÍA OPCIONAL DE LA SEMANA	JUEVES 15 DE SEPTIEMBRE ACTIVIDAD DIRIGIDA	ACTIVIDAD COMPLEMENTARIA. DÍA OPCIONAL DE LA SEMANA
HORA	ACTIVIDAD →	GINNASIA	ATLETISMO	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	3X10 Flexiones de codo de diferentes modalidades. 2x10 sentadillas con salto 3x20 Abdominales diferentes modalidades 2x20 polichinelas de 4 tiempos 2x10 japonesas 1x12 burpees 1x15 tijeretas horizontales	7km. Intensidad alta	<b>calentamiento</b> 1x100 intensidad baja <b>repeticiones:</b> 3x200m. Intensidad alta	<b>TROTE</b> 5km. intensidad media <b>GIMNASIA</b> 3X8 Flexiones de codo de diferentes modalidades. 2x15 Abdominales diferentes modalidades 1x15 polichinelas 2 tiempos 1x15 polichinelas 4 tiempos 1x10 burpees 1x8 sentadillas con salto <b>NATACIÓN</b> 2x200m. 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>		<p>1. Las actividades complementarias están dirigidas al autoentrenamiento en cualquier día de la semana que no se hace actividad física dirigida.</p> <p>2. En la actividad complementaria con trote, gimnasia y natación se debe practicar la actividad en que el militar tiene deficiencia. Realizarla un día de la semana que no se realice actividad física dirigida.</p> <p>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.</p> <p>4. Para los trabajos intensivos donde la Frecuencia Cardíaca Máxima (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 algún inconveniente relacionado.</p> <p>5. <b>fartlek</b>- "juego de velocidades". Consiste en hacer piques durante el trote.</p> <p>6. entienda como intensidad alta, media y baja los porcentajes de frecuencia cardíaca de acuerdo a los siguientes literales:</p> <p>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.</p>			

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

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