



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



**PLAN DE ENTRENAMIENTO PARA PERSONAL CON CONDICION FISICA INSUFICIENTE (GRUPO D)**  
**DEL 5 AL 9 DE SEPTIEMBRE DEL 2022**

**Objetivo:** Mejorar la actividad física en el Personal Naval que se encuentra con **estado físico insuficiente**, implemantando un plan de entrenamiento con la aplicación en diferentes planos musculares durante el mes de septiembre.

**Grupo "D":** Personal Naval con condicion física Insuficiente.

**Del 5 al 9 de septiembre del 2022**

|                       | DÍA             | MARTES 6 DE SEPTIEMBRE<br>ACTIVIDAD DIRIGIDA   | ACTIVIDAD COMPLEMENTARIA.<br>DÍA OPCIONAL DE LA SEMANA  | JUEVES 8 DE SEPTIEMBRE<br>ACTIVIDAD DIRIGIDA  | ACTIVIDAD COMPLEMENTARIA.<br>DÍA OPCIONAL DE LA SEMANA  |
|-----------------------|-----------------|--|---|---|---|
| HORA                  | ACTIVIDAD       | ATLETISMO  | GIMNASIA  | NATACIÓN  | TROTE, GIMNASIA O NATACIÓN  |
| 06:45<br>A<br>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<br>A<br>07:45   | PARTE PRINCIPAL | 1,5 km. trote intensidad baja.<br><b>FARTLEK (JUEGO DE VELOCIDADES)</b><br>30seg rápido y 30seg lento.<br>30seg rápido y 30seg lento.<br>1min rápido y 1min. lento.  | 2X8 Flexiones de codo modalidad pruebas físicas.<br>1x6 sentadillas con salto<br>1x15 sentadillas normales<br>2x15 Abdominales diferentes modalidades.<br>1x1 sancadas.<br>1x8 burpees. | <b>calentamiento</b><br>100m. estilo libre Intensidad baja<br><b>natacion continua</b><br>300m.intensidad baja. | <b>TROTE</b><br>4km. intensidad media<br><b>GIMNASIA</b><br>2X8 Flexiones de codo de diferentes modalidades.<br>2x12 Abdominales diferentes modalidades<br>1x12 polichinelas 2 tiempos<br>1x12 polichinelas 4 tiempos<br>1x8 burpees<br>1x6 sentadillas con salto<br><b>NATACIÓN</b><br>2x150m. intensidad media. |
| 07:45<br>A<br>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 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.</p> <p>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.</p> <p>5. <b>fartlek.</b>- "juego de velocidades". Consiste en hacer piques durante el trote.</p> <p>6. entiedase como intensidad alta, media y baja los porcentajes de frecuencia cardiaca de acuerdo a los siguientes literales:</p> <p>a). intensidad baja = hasta 50% de la FCM.<br/>b). intensidad media = desde el 50% hasta el 80% de la FCM.<br/>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**