



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



**PLAN DE ENTRENAMIENTO PARA PERSONAL CON CONDICION FISICA ALTA (GRUPO A)**  
**DEL 24 AL 28 DE OCTUBRE DEL 2022**

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

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

**DEL 24 AL 28 DE OCTUBRE DEL 2022**

|                     | DÍA →           | MARTES 25 DE OCTUBRE<br>ACTIVIDAD DIRIGIDA   | ACTIVIDAD COMPLEMENTARIA.<br>DÍA OPCIONAL DE LA SEMANA  | JUEVES 27 DE OCTUBRE<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 | 2 km. trote intensidad media.<br><b>FARTLEK (JUEGO DE VELOCIDADES)</b><br>1min rápido y 1min. lento.<br>2min. rápido y 2min. lento.<br>3min. rapido y 3min. lento<br>4min. rapido y 4min. lento  | 2X15 Flexiones de codo modalidad pr uebas físicas.<br>2x20 sentadillas con salto<br>1x60 Abdominales diferentes modalidades.<br>1x30 sancadas.<br>1x20 burpees.<br>1x30 sentadillas normales<br><b>repetir el ciclo</b> | <b>calentamiento</b><br>100m. estilo libre Intensidad baja<br><b>natación continua</b><br>1500m.<br><b>aflojamiento</b><br>1x200m. intensidad baja | <b>TROTE</b><br>7km. intensidad media<br><b>GIMNASIA</b><br>3X12 Flexiones de codo de diferentes modalidades.<br>2x30 Abdominales diferentes modalidades<br>1x30 polichinelas 2 tiempos<br>1x30 polichinelas 4 tiempos<br>1x15 burpees<br>1x15 sentadillas con salto<br><b>NATACIÓN</b><br>3x400m. 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  |
| OBSERVACIONES:      |                 | 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. entiedase como intensidad alta, media y baja los porcentajes de frecuencia cardiaca de acuerdo a los siguientes literales:<br>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. |   |  |   |

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

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