



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



**PLAN DE ENTRENAMIENTO PARA PERSONAL CON CONDICION FISICA INSUFICIENTE (GRUPO D)**  
**DEL 10 AL 14 DE OCTUBRE DEL 2022**

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

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

**DEL 10 AL 14 DE OCTUBRE DEL 2022**

	DÍA →	MARTES 11 DE OCTUBRE ACTIVIDAD DIRIGIDA	ACTIVIDAD COMPLEMENTARIA. DÍA OPCIONAL DE LA SEMANA	JUEVES 13 DE OCTUBRE ACTIVIDAD DIRIGIDA	ACTIVIDAD COMPLEMENTARIA. DÍA OPCIONAL DE LA SEMANA
HORA	ACTIVIDAD →	ATLETISMO	GINNASIA	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	4K intensidad alta	2X8 Flexiones de codo de diferentes modalidades. 2x15 Abdominales modalidad pruebas físicas. 1x15 polichinelas de 4 tiempos 1x6 japonesas 1x8 burpees 1x10 tizeretas horizontales 1X10 sentadillas con salto	1x100m. estilo libre Intensidad baja 2x100m intensidad media.	<b>TROTE</b> 4km. intensidad media <b>GINNASIA</b> 2X8 Flexiones de codo de diferentes modalidades. 2x12 Abdominales diferentes modalidades 1x12 polichinelas 2 tiempos 1x12 polichinelas 4 tiempos 1x8 burpees 1x6 sentadillas con salto <b>NATACIÓN</b> 2x150m. 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
OBSERVACIONES:		1. Las actividades complementarias están dirigidas al autoentrenamiento en cualquier día de la semana que no se hace actividad física dirigida.			
		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.			
		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 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.			
		5. <b>fartlek</b> - "juego de velocidades". Consiste en hacer piques durante el trote.			
		6. entienda como intensidad alta, media y baja los porcentajes de frecuencia cardíaca 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**