



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



**PLAN DE ENTRENAMIENTO PARA PERSONAL CON CONDICION FISICA ALTA (GRUPO A)**  
**DEL 26 AL 30 DE DICIEMBRE 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 diciembre.

Grupo: Personal Naval con condicion física alta.

DEL 26 AL 30 DE DICIEMBRE DEL 2022

	DÍA →	MARTES 27 DE DICIEMBRE ACTIVIDAD DIRIGIDA	ACTIVIDAD COMPLEMENTARIA. DÍA OPCIONAL DE LA SEMANA	JUEVES 29 DE DICIEMBRE 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	2 km. trote intensidad media. <b>FARTLEK (JUEGO DE VELOCIDADES)</b> 1min rápido y 1min. lento. 2min. rápido y 2min. lento. 3min. rapido y 3min. lento 4min. rapido y 4min. lento	2X15 Flexiones de codo modalidad pr uebas fisicas. 2x20 sentadillas con salto 1x60 Abdominales diferentes modalidades. 1x30 sancadas. 1x20 burpees. 1x30 sentadillas normales <b>repetir el ciclo</b>	<b>calentamiento</b> 100m. estilo libre Intensidad baja <b>natacion continua</b> 1500m. <b>aflojamiento</b> 1x200m. intensidad baja	<b>TROTE</b> 7km. intensidad media <b>GINNASIA</b> 3X12 Flexiones de codo de diferentes modalidades. 2x30 Abdominales diferentes modalidades 1x30 polichinelas 2 tiempos 1x30 polichinelas 4 tiempos 1x15 burpees 1x15 sentadillas con salto <b>NATACIÓN</b> 3x400m. 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 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. 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: 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**