



ARMADA DEL ECUADOR
DIRECCION GENERAL DE EDUCACIÓN Y DOCTRINA



PLAN DE ENTRENAMIENTO PARA PERSONAL CON CONDICION FISICA REGULAR (GRUPO B)
DEL 12 AL 16 DE DICIEMBRE DEL 2022

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

Grupo: Personal Naval con condicion física Regular.

DEL 12 AL 16 DE DICIEMBRE DEL 2022

	DÍA →	MARTES 13 DE DICIEMBRE ACTIVIDAD DIRIGIDA	ACTIVIDAD COMPLEMENTARIA. DÍA OPCIONAL DE LA SEMANA	JUEVES 15 DE DICIEMBRE ACTIVIDAD DIRIGIDA	ACTIVIDAD COMPLEMENTARIA. DÍA OPCIONAL DE LA SEMANA
HORA	ACTIVIDAD →	ATLETISMO	GIMNASIA	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	7K intensidad media	2X10 Flexiones de codo de diferentes modalidades. 2x20 Abdominales modalidad pruebas físicas. 1x25 polichinelas de 4 tiempos 1x10 japonesas 1x10 burpees 1x15 tijeretas horizontales 1X15 sentadillas con salto	1x100m. estilo libre Intensidad media 1x200m intensidad alta. 1x200m. estilo libre intensidad media. 1x100 intensidad baja.	TROTE 6km. intensidad media GIMNASIA 3X10 Flexiones de codo de diferentes modalidades. 2x20 Abdominales diferentes modalidades 1x20 polichinelas 2 tiempos 1x20 polichinelas 4 tiempos 1x12 burpees 1x10 sentadillas con salto NATACIÓN 3x250m. 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. 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. fartlek .- "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