



ARMADA DEL ECUADOR
DIRECCION GENERAL DE EDUCACIÓN Y DOCTRINA



PLAN DE ENTRENAMIENTO PARA PERSONAL CON CONDICION BAJA (GRUPO C)
DEL 5 AL 9 DE DICIEMBRE DEL 2022

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

Grupo: Personal Naval con condicion física baja.

DEL 5 AL 9 DE DICIEMBRE DEL 2022

	DÍA →	MARTES 6 DE DICIEMBRE ACTIVIDAD DIRIGIDA	ACTIVIDAD COMPLEMENTARIA. DÍA OPCIONAL DE LA SEMANA	JUEVES 8 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	1,5km trote lento repeticiones: 2x200m. 1x300m. 1x400m.	2x15 Abdominales modalidad pruebas físicas: 1x20 polichinelas de 4 tiempos 1x10 sentadillas con salto 2X8 Flexiones de codo de diferentes modalidades. 1x10 japonesas 1x10 burpees 1x15 tjeretas horizontales	calentamiento 1x100 intensidad baja trabajo de resistencia: 1x300m. Intensidad alta	TROTE 5km. intensidad media GINNASIA 3X8 Flexiones de codo de diferentes modalidades. 2x15 Abdominales diferentes modalidades 1x15 polichinelas 2 tiempos 1x15 polichinelas 4 tiempos 1x10 burpees 1x8 sentadillas con salto NATACIÓN 2x200m. 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 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. 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