



ARMADA DEL ECUADOR
DIRECCION GENERAL DE EDUCACION Y DOCTRINA



PLAN DE ENTRENAMIENTO PARA PERSONAL CON CONDICION FISICA BAJA (GRUPO C)
DEL 19 AL 23 DE DICIEMBRE DEL 2022

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

Grupo "C": Personal Naval con condición física Baja.

DEL 19 AL 23 DE DICIEMBRE DEL 2022

	DÍA	MARTES 20 DE DICIEMBRE ACTIVIDAD DIRIGIDA	ACTIVIDAD COMPLEMENTARIA. DÍA OPCIONAL DE LA SEMANA	JUEVES 22 DE DICIEMBRE ACTIVIDAD DIRIGIDA	ACTIVIDAD COMPLEMENTARIA. DÍA OPCIONAL DE LA SEMANA
HORA	ACTIVIDAD	GIMNASIA	ATLETISMO	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	3X10 Flexiones de codo de diferentes modalidades. 2x10 sentadillas con salto 3x20 Abdominales diferentes modalidades 2x20 polichinelas de 4 tiempos 2x10 japonesas 1x12 burpees 1x15 tijeretas horizontales	6m. Intensidad alta	calentamiento 1x100 intensidad baja repeticiones: 3x200m. Intensidad alta	TROTE 5km. intensidad media GIMNASIA 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:		<p>1. Las actividades complementarias están dirigidas al autoentrenamiento en cualquier día de la semana que no se hace actividad física dirigida.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>5. fartlek.- "juego de velocidades". Consiste en hacer piques durante el trote.</p> <p>6. entienda como intensidad alta, media y baja los porcentajes de frecuencia cardíaca de acuerdo a los siguientes literales:</p> <p>a). intensidad baja = hasta 50% de la FCM.</p> <p>b). intensidad media = desde el 50% hasta el 80% de la FCM.</p> <p>c). intensidad alta = del 80% al 100% de la FCM.</p>			

Clemente Cevallos Zambrano
Cabo Primero-IM
METODÓLOGO PLANIFICADOR

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