



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



**PLAN DE ENTRENAMIENTO PARA PERSONAL CON CONDICION FISICA BAJA (GRUPO C)**  
**DEL 26 AL 30 DE DICIEMBRE DEL 2022**

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

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

**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	1,5 km. trote intensidad baja. <b>FARTLEK (JUEGO DE VELOCIDADES)</b> 30seg rápido y 30seg lento. 1min rápido y 1min. lento. 2min. rápido y 2min. lento.	2X8 Flexiones de codo modalidad pruebas físicas. 1x8 sentadillas con salto 1x20 sentadillas normales 2x20 Abdominales diferentes modalidades. 1x15 sancadas. 1x10 burpees.	<b>calentamiento</b> 100m. estilo libre Intensidad baja <b>natacion continua</b> 400m.intensidad baja.	<b>TROTE</b> 5km. intensidad media <b>GINNASIA</b> 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 <b>NATACIÓN</b> 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
<b>OBSERVACIONES:</b>		<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 coplementaria 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. Para los trabajos intensivos donde la Frecuencia Cardíaca 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.</p> <p>4. <b>fartlek</b>.- "juego de velocidades". Consiste en hacer piques durante el trote.</p> <p>5. entiedase 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**