



ARMADA DEL ECUADOR
DIRECCION GENERAL DE EDUCACIÓN Y DOCTRINA



PLAN DE ENTRENAMIENTO PARA PERSONAL CON CONDICION FISICA ALTA (GRUPO A)
DEL 20 AL 24 DE FEBRERO DEL 2023

Objetivo: Mejorar la condición física del Personal Naval que se encuentra con condición física alta, implemantando un plan de entrenamiento en los diferentes planos musculares durante el mes de febrero.

Grupo: Personal Naval con condicion física alta.

DEL 20 AL 24 DE FEBRERO DEL 2023

HORA	DÍA	MARTES 21 DE FEBRERO ACTIVIDAD DIRIGIDA	ACTIVIDAD COMPLEMENTARIA. DÍA OPCIONAL DE LA SEMANA	JUEVES 23 DE FEBRERO ACTIVIDAD DIRIGIDA	ACTIVIDAD COMPLEMENTARIA. DÍA OPCIONAL DE LA SEMANA
	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	2 km. trote intensidad media. FARTLEK (JUEGO DE VELOCIDADES) 30seg. rápido y 1min. lento. 1min. rápido y 2min. lento. 1min. rapido y 3min. lento 1min. rapido y 4min. lento	2X15 Flexiones de codo modalidad pr uebas físicas. 2x15 sentadillas con salto 1x30 Abdominales diferentes modalidades. 1x30 sancadas. 1x15 burpees. 1x25 sentadillas normales repetir el ciclo	calentamiento 100m. estilo libre intensidad baja natacion continua 1x1000m. intensidad media aflojamiento 1x100m. intensidad baja	TROTE 10km. intensidad media GIMNASIA 3X12 Flexiones de codo de diferentes modalidades. 2x25 Abdominales diferentes modalidades 1x25 polichinelas 2 tiempos 1x25 polichinelas 4 tiempos 1x15 burpees 1x12 sentadillas con salto NATACIÓN 3x300m. 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.			



Firmado electrónicamente por:
CATALINA ALEXANDRA
ANDRADE VALAREZO

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