



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



**PLAN DE ENTRENAMIENTO PARA PERSONAL CON CONDICION BAJA (GRUPO C)**  
**DEL 30 DE ENERO AL 3 DE FEBRERO DEL 2023**

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

**Grupo:** Personal Naval con condicion física baja.

**DEL 30 DE ENERO AL 3 DE FEBRERO DEL 2023**

HORA	DÍA	MARTES 31 DE ENERO ACTIVIDAD DIRIGIDA	ACTIVIDAD COMPLEMENTARIA. DÍA OPCIONAL DE LA SEMANA	JUEVES 2 DE FEBRERO ACTIVIDAD DIRIGIDA	ACTIVIDAD COMPLEMENTARIA. DÍA OPCIONAL DE LA SEMANA
	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 <b>repeticiones:</b> 2x200m. 1x300m. 1x400m.	2x12 Abdominales modalidad pruebas físicas: 1x12 polichinelas de 4 tiempos 1x10 sentadillas con salto 2X8 Flexiones de codo de diferentes modalidades. 1x8 japonesas 1x10 burpees 1x15 tijeretas horizontales	<b>calentamiento</b> 1x100 intensidad baja <b>trabajo de resistencia:</b> 2x200m. Intensidad media	<b>TROTE</b> 4km. intensidad media <b>GIMNASIA</b> 3X8 Flexiones de codo de diferentes modalidades. 2x10 Abdominales diferentes modalidades 1x12 polichinelas 2 tiempos 1x12 polichinelas 4 tiempos 1x8 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>		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. <b>fartlek</b> - "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**