



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



**PLAN DE ENTRENAMIENTO PARA PERSONAL CON CONDICION FISICA BAJA (GRUPO C)**  
**DEL 13 AL 17 DE FEBRERO DEL 2023**

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

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

**DEL 13 AL 17 DE FEBRERO DEL 2023**

	DÍA →	MARTES 14 DE FEBRERO ACTIVIDAD DIRIGIDA	ACTIVIDAD COMPLEMENTARIA. DÍA OPCIONAL DE LA SEMANA	JUEVES 16 DE FEBRERO ACTIVIDAD DIRIGIDA	ACTIVIDAD COMPLEMENTARIA. DÍA OPCIONAL DE LA SEMANA
HORA	ACTIVIDAD →	GINNASIA	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 2x15 Abdominales diferentes modalidades 2x15 polichinelas de 4 tiempos 1x10 japonesas 1x10 burpees 1x12 tijeretas horizontales	5m. Intensidad alta	<b>calentamiento</b> 1x100 intensidad baja <b>repeticiones:</b> 3x100m. Intensidad media	<b>TROTE</b> 5km. intensidad media <b>GIMNASIA</b> 3X8 Flexiones de codo de diferentes modalidades. 2x12 Abdominales diferentes modalidades 1x12 polichinelas 2 tiempos 1x12 polichinelas 4 tiempos 1x8 burpees 1x8 sentadillas con salto <b>NATACIÓN</b> 2x200m. intensidad baja.
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. 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. 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 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. 5. <b>fartlek</b> .- "juego de velocidades". Consiste en hacer piques durante el trote. 6. entienda como intensidad alta, media y baja los porcentajes de frecuencia cardíaca 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**