



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



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

Objetivo: Mejorar la actividad física en el Personal Naval que se encuentra con estado físico insuficiente, implementando un plan de entrenamiento con la aplicación en diferentes planos musculares durante el mes de febrero.

**Grupo "D":** Personal Naval con condición física Insuficiente.

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

HORA	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
	ACTIVIDAD	<b>GIMNASIA</b>	<b>ATLETISMO</b>	<b>NATACIÓN</b>	<b>TROTE, GIMNASIA O NATACIÓN</b>
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	3X8 Flexiones de codo de diferentes modalidades. 2x6 sentadillas con salto 2x10 Abdominales diferentes modalidades 2x10 polichinelas de 4 tiempos 1x6 japonesas 1x6 burpees 1x10 tjiertes horizontales	4km. Intensidad alta	<b>calentamiento</b> 1x100 intensidad baja <b>repeticiones:</b> 3x100m. Intensidad media	<b>TROTE</b> 4km. intensidad media <b>GIMNASIA</b> 2X8 Flexiones de codo de diferentes modalidades. 2x8 Abdominales diferentes modalidades 1x10 polichinelas 2 tiempos 1x10 polichinelas 4 tiempos 1x6 burpees 1x6 sentadillas con salto <b>NATACIÓN</b> 2x100m. 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 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. 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>4. <b>fartlek</b>- "juego de velocidades". Consiste en hacer piques durante el trote.</p> <p>5. 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. b). intensidad media = desde el 50% hasta el 80% de la FCM. c). intensidad alta = del 80% al 100% de la FCM.</p>			



Firmado electrónicamente por:  
**CATALINA ALEXANDRA**  
**ANDRADE VALAREZO**

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