



ARMADA DEL ECUADOR
DIRECCION GENERAL DE EDUCACIÓN Y DOCTRINA



PLAN DE ENTRENAMIENTO PARA PERSONAL CON CONDICION FISICA REGULAR (GRUPO B)
DEL 13 AL 17 DE MARZO DEL 2023

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

Grupo: Personal Naval con condición física Regular.

DEL 13 AL 17 DE MARZO DEL 2023

| HORA | DÍA | MARTES 14 DE MARZO ACTIVIDAD DIRIGIDA | ACTIVIDAD COMPLEMENTARIA DÍA OPCIONAL DE LA SEMANA | JUEVES 16 DE MARZO ACTIVIDAD DIRIGIDA | ACTIVIDAD COMPLEMENTARIA DÍA OPCIONAL DE LA SEMANA |
|---------------------|-----------------------|---|--|---|--|
| 06:45 A 07:00 | PARTE INICI | Lubricación de articulaciones, estiramiento, calentamiento. | Lubricación de articulaciones, estiramiento, calentamiento. | Lubricación de articulaciones, estiramiento, calentamiento. | Lubricación de articulaciones, estiramiento, calentamiento. |
| | | GINNASIA | ATLETISMO | NATACIÓN | TROTE, GIMNASIA O NATACIÓN |
| 07:00 A 07:45 | PARTE PRINCIPAL | 2x6 barras de suspension 1x1min plancha 2x20 Abdominales modalidad pruebas físicas: 2X10 Flexiones de codo de diferentes modalidades. 1x15 burpees 1x25 tizeretas horizontales REPETIR CICLO | 1,5km trote lento repeticiones: 1x200m. 2x200m. 1x300m. | calentamiento 1x100 intensidad baja repeticones: 3x200m. Intensidad alta | TROTE 5km. intensidad media GIMNASIA 2x6 barra de suspension 1x1min plancha 3X10 Flexiones de codo de diferentes modalidades. 2x15 Abdominales diferentes modalidades 1x10 burpees 1x8 sentadillas con salto NATACIÓN 3x250m. 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 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. 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. | | | |

Clemente Cevallos Zambrano
Cabo Primero-IM
METODÓLOGO PLANIFICADOR

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