



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



**PLAN DE ENTRENAMIENTO PARA PERSONAL CON CONDICION FISICA INSUFICIENTE (GRUPO D)**  
**DEL 27 DE FEBRERO AL 3 DE MARZO DEL 2023**

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

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

**DEL 27 DE FEBRERO AL 3 DE MARZO DEL 2023**

HORA	DÍA	MARTES 28 DE FEBRERO ACTIVIDAD DIRIGIDA	ACTIVIDAD COMPLEMENTARIA. DÍA OPCIONAL DE LA SEMANA	JUEVES 2 DE MARZO ACTIVIDAD DIRIGIDA	ACTIVIDAD COMPLEMENTARIA. DÍA OPCIONAL DE LA SEMANA
06:50 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	<b>ATLETISMO</b>	<b>GINNASIA</b>	<b>NATACIÓN</b>	<b>TROTE, GIMNASIA O NATACIÓN</b>
		1km trote lento <b>repeticiones:</b> 1x100m. 2x50m. 1x200m.	2x4 barras de suspension 1x30seg. plancha 2x12 Abdominales modalidad pruebas físicas: 2X8 Flexiones de codo de diferentes modalidades. 1x10 burpees 1x12 tijeretas horizontales <b>REPETIR CICLO</b>	<b>calentamiento</b> 1x100 intensidad baja <b>trabajo de resistencia:</b> 1x250m. Intensidad media	<b>TROTE</b> 3km. intensidad media <b>GINNASIA</b> 2x4 barra de suspension 1x30seg. plancha 3X6 Flexiones de codo de diferentes modalidades. 2x12 Abdominales diferentes modalidades 1x8 burpees 1x8 sentadillas <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 plancha apoyar solamente la punta de los pies y los antebrazos en el suelo mientras el resto del cuerpo se mantiene elevado durante el tiempo correspondiente. 3. Para realizar los ejercicios de barra es necesario hacerlo en pista de musculacion, israelita, o algún lugar del recinto militar que tenga las barras y estén habilitadas. 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.			

Clemente Cevallos Zambrano  
Cabo Primero-IM  
**METODÓLOGO PLANIFICADOR**

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