



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



**PLAN DE ENTRENAMIENTO PARA PERSONAL CON CONDICION FISICA INSUFICIENTE (GRUPO D)
DEL 6 AL 10 DE MARZO 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 marzo.

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

DEL 6 AL 10 DE MARZO DEL 2023

HORA	DÍA	MARTES 7 DE MARZO ACTIVIDAD DIRIGIDA	ACTIVIDAD COMPLEMENTARIA. DÍA OPCIONAL DE LA SEMANA	JUEVES 9 DE MARZO ACTIVIDAD DIRIGIDA	ACTIVIDAD COMPLEMENTARIA. DÍA OPCIONAL DE LA SEMANA
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	ATLETISMO	NATACIÓN	GIMNASIA	TROTE, GIMNASIA O NATACIÓN
		5K intensidad media	calentamiento 1x50 intensidad baja repeticiones: 3x100m. Intensidad media aflojamiento: 1x50m.	2x4 barras de suspension 1x30seg. plancha 2x12 Abdominales modalidad pruebas físicas: 2X8 Flexiones de codo de diferentes modalidades. 1x10 burpees 1x12 tjeretas horizontales REPETIR CICLO	TROTE 3km. intensidad media GIMNASIA 2x4 barra de suspension 1x30seg. plancha 3X6 Flexiones de codo de diferentes modalidades. 2x12 Abdominales diferentes modalidades 1x8 burpees 1x8 sentadillas NATACIÓN 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
OBSERVACIONES:		1. Las actividades complementarias están dirigidas al autoentrenamiento en cualquier día de la semana que no se hace actividad física dirigida. 2. Entíendase 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 musculación, 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 algún inconveniente relacionado. 5. fartlek - "juego de velocidades". Consiste en hacer piques durante el trote. 6. entíendase 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