



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 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 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 INIC | 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 | GINNASIA | ATLETISMO | NATACIÓN | TROTE, GIMNASIA O NATACIÓN |
| | | 2x4 barras de suspension 1x30seg. plancha 2x12 Abdominales modalidad pruebas físicas: 2X8 Flexiones de codo de diferentes modalidades. 1x10 burpees 1x12 tijeretas horizontales REPETIR CICLO | calentamiento 1km trote lento repeticiones: 1x200m. 2x100m. 1x200m. | calentamiento 1x100 intensidad baja repeticiones: 2x200m. Intensidad alta | TROTE 3km. intensidad media GINNASIA 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. 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 Cardíaca máxima (FCM) esta en promedio del 90% o mas, 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. | | | |

Clemente Cevallos Zambrano
Cabo Primero-IM
METODÓLOGO PLANIFICADOR

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