



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



**PLAN DE ENTRENAMIENTO PARA PERSONAL CON CONDICION FISICA BAJA (GRUPO C)**  
**DEL 20 AL 24 DE MARZO DEL 2023**

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

Grupo "C": Personal Naval con condicion física Baja.

**DEL 20 AL 24 DE MARZO DEL 2023**

HORA	DÍA	MARTES 21 DE MARZO ACTIVIDAD DIRIGIDA	ACTIVIDAD COMPLEMENTARIA. DÍA OPCIONAL DE LA SEMANA	JUEVES 23 DE MARZO ACTIVIDAD DIRIGIDA	ACTIVIDAD COMPLEMENTARIA. DÍA OPCIONAL DE LA SEMANA
HORA	ACTIVIDAD	ATLETISMO	NATACION	GIMNASIA	TROTE, GIMNASIA O NATACIÓN
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	2 km. trote intensidad media. <b>FARTLEK (JUEGO DE VELOCIDADES)</b> 45seg. rápido y 1min. lento. 45seg. rápido y 2min. lento. 45seg. rapido y 3min. lento	<b>calentamiento</b> 1x100 intensidad baja <b>repeticiones:</b> 3x100m. Intensidad media <b>afojamiento:</b> 1x100m.	2x5 barras de suspension 1x45seg plancha 2x15 Abdominales modalidad pruebas físicas: 2X8 Flexiones de codo de diferentes modalidades. 1x10 burpees 1x20 tjeretas horizontales <b>REPETIR CICLO</b>	<b>TROTE</b> 4km. intensidad media <b>GIMNASIA</b> 2x65 barra de suspension 1x45seg. plancha 3X8 Flexiones de codo de diferentes modalidades. 2x15 Abdominales diferentes modalidades 1x8 burpees 1x8 sentadillas <b>NATACIÓN</b> 3x100m. 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 Cardiaca Maxima (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. <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.			

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

Catalina Andrade Valarezo  
TENENTE DE NAVIO-SU  
**JEFE DEL DPTO. DE INSTRUCCIÓN MILITAR Y CULTURA FÍSICA**