



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



**PLAN DE ENTRENAMIENTO PARA PERSONAL CON CONDICION FISICA BAJA (GRUPO C)**  
**DEL 10 AL 14 DE ABRIL DEL 2023**

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

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

**DEL 10 AL 14 DE ABRIL DEL 2023**

HORA	DÍA	MARTES 11 DE ABRIL ACTIVIDAD DIRIGIDA	ACTIVIDAD COMPLEMENTARIA. DÍA OPCIONAL DE LA SEMANA	JUEVES 13 DE ABRIL 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	<b>ATLETISMO</b>	<b>NATACIÓN</b>	<b>GINNASIA</b>	<b>TROTE, GIMNASIA O NATACIÓN</b>
		4K intensidad media	<b>calentamiento</b> 1x50 intensidad baja <b>repeticiones:</b> 4x100m. Intensidad media <b>aflojamiento:</b> 1x50m.	2x5 barras de suspension 1x40seg plancha 2x12 Abdominales modalidad pruebas físicas: 2X6 Flexiones de codo de diferentes modalidades. 1x8 burpees 1x15 tijeretas horizontales <b>REPETIR CICLO</b>	<b>TROTE</b> 3.5km. intensidad media <b>GINNASIA</b> 2x5 barra de suspension 1x40seg. plancha 3X6 Flexiones de codo de diferentes modalidades. 2x12 Abdominales diferentes modalidades 1x8 burpees 1x10 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
<b>OBSERVACIONES:</b>		1. Los repartos que deben rendir pruebas físicas la presente semana, no considerar el presente microciclo. Y realizar actividad física de descarga a fin de estar en condiciones óptimas para pff 2. Las actividades complementarias están dirigidas al autoentrenamiento en cualquier día de la semana que no se hace actividad física dirigida. 3. 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. 4. 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. 5. Para los trabajos intensivos donde la Frecuencia Cardíaca Máxima (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. 6. <b>fartlek</b> - "juego de velocidades". Consiste en hacer piques durante el trote. 7. entiedase como intensidad alta, media y baja los porcentajes de frecuencia cardíaca 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**