



ARMADA DEL ECUADOR
DIRECCION GENERAL DE EDUCACIÓN Y DOCTRINA



PLAN DE ENTRENAMIENTO PARA PERSONAL CON CONDICION FISICA INSUFICIENTE (GRUPO D)
DEL 10 AL 14 DE ABRIL 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 abril.

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

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.
		ATLETISMO	NATACIÓN	GIMNASIA	TROTE, GIMNASIA O NATACIÓN
07:00 A 07:45	PARTE PRINCIPAL	4K intensidad media	calentamiento 1x50 intensidad baja repeticiones: 3x100m. Intensidad baja aflojamiento:1x50m.	2x4 barras de suspension 1x20seg. plancha 2x10 Abdominales modalidad pruebas físicas: 2X8 Flexiones de codo de diferentes modalidades. 1x8 burpees 1x10 tijeretas horizontales REPETIR CICLO	TROTE 2,5km. intensidad media GIMNASIA 2x4 barra de suspension 1x20seg. plancha 3X5 Flexiones de codo de diferentes modalidades. 2x10 Abdominales diferentes modalidades 1x6 burpees 1x8 sentadillas (REPETIR CICLO) NATACIÓN 1x300m. intensidad baja.
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. 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 optimas para pfff			
		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 musculacion, israelita, o algún lugar del recinto militar que tenga las barras y estén habilitadas.			
		5. Para los trabajos intensivos donde la Frecuencia Cardíaca 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.			
		6. fartlek .- "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