



ARMADA DEL ECUADOR
DIRECCION GENERAL DE EDUCACIÓN Y DOCTRINA



MICROCICLO DE ENTRENAMIENTO PARA PERSONAL CON CONDICION FISICA REGULAR (GRUPO B)
DEL 17 AL 21 DE ABRIL DEL 2023

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

Grupo: Personal Naval con condicion física Regular.

DEL 17 AL 21 DE ABRIL DEL 2023

HORA	DÍA	MARTES 18 DE ABRIL ACTIVIDAD DIRIGIDA	ACTIVIDAD COMPLEMENTARIA DÍA OPCIONAL DE LA SEMANA	JUEVES 20 DE ABRIL ACTIVIDAD DIRIGIDA	ACTIVIDAD COMPLEMENTARIA DÍA OPCIONAL DE LA SEMANA
06:45 A 07:00	PARTE INICI	Lubricación de articulaciones, estiramiento, calentamiento.	Lubricación de articulaciones, estiramiento, calentamiento.	Lubricación de articulaciones, estiramiento, calentamiento.	Lubricación de articulaciones, estiramiento, calentamiento.
		GIMNASIA	ATLETISMO	NATACIÓN	TROTE, GIMNASIA O NATACIÓN
07:00 A 07:45	PARTE PRINCIPAL	2x5 barras de suspension 1x1min plancha 2x15 Abdominales modalidad pruebas físicas: 2X8 Flexiones de codo de diferentes modalidades. 1x12 burpees 1x20 tjeretas horizontales REPETIR CICLO	1,5km trote lento repeticiones: 1x200m. 2x300m. 1x300m.	calentamiento 1x50 intensidad baja repeticones: 3x200m. Intensidad media	TROTE 4km. intensidad media GIMNASIA 2x5 barra de suspension 1x1min plancha 3X8 Flexiones de codo de diferentes modalidades. 2x12 Abdominales diferentes modalidades 1x8 burpees 1x8 sentadillas con salto NATACIÓN 3x250m. 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:		<p>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 ppff</p> <p>2. Las actividades complementarias están dirigidas al autoentrenamiento en cualquier día de la semana que no se hace actividad física dirigida.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>5. 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 algun inconveniente relacionado.</p> <p>6. fartlek.- "juego de velocidades". Consiste en hacer piques durante el trote.</p> <p>7. entiedase como intensidad alta, media y baja los porcentajes de frecuencia cardiaca de acuerdo a los siguientes literales:</p> <p>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.</p>			

Clemente Cevallos Zambrano
Cabo Primero-IM
METODÓLOGO PLANIFICADOR

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