



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



**PLAN DE ENTRENAMIENTO PARA PERSONAL CON CONDICION FISICA INSUFICIENTE (GRUPO D)**  
**DEL 17 AL 21 DE ABRIL 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 abril.

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

**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 INICIAL	Lubricación de articulaciones, estiramiento, calentamiento.	Lubricación de articulaciones, estiramiento, calentamiento.	Lubricación de articulaciones, estiramiento, calentamiento.	Lubricación de articulaciones, estiramiento, calentamiento.
		<b>GIMNASIA</b>	<b>ATLETISMO</b>	<b>NATACIÓN</b>	<b>TROTE, GIMNASIA O NATACIÓN</b>
07:00 A 07:45	PARTE PRINCIPAL	2x4 barras de suspensión 1x20seg. plancha 2x10 Abdominales modalidad pruebas físicas: 2X8 Flexiones de codo de diferentes modalidades. 1x8 burpees 1x10 tijeretas horizontales <b>REPETIR CICLO</b>	<b>calentamiento</b> 1km trote lento <b>repeticiones:</b> 1x200m. 1x100m. 1x200m.	<b>calentamiento</b> 1x50 intensidad baja <b>repeticiones:</b> 3x100m. intensidad baja	<b>TROTE</b> 2,5km. intensidad media <b>GIMNASIA</b> 2x4 barra de suspensión 1x20seg. plancha 3X5 Flexiones de codo de diferentes modalidades. 2x10 Abdominales diferentes modalidades 1x6 burpees 1x8 sentadillas <b>(REPETIR CICLO)</b> <b>NATACIÓN</b> 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
	<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 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 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**