



ARMADA DEL ECUADOR
DIRECCION GENERAL DE EDUCACIÓN Y DOCTRINA



MICROCICLO DE ENTRENAMIENTO PARA PERSONAL CON CONDICION FISICA ALTA (GRUPO A)
DEL 01 AL 05 DE MAYO DEL 2023

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

Grupo A: Personal Naval con condición física alta.

DEL 01 AL 05 DE MAYO DEL 2023

HORA	DÍA	MARTES 02 DE MAYO ACTIVIDAD DIRIGIDA	ACTIVIDAD COMPLEMENTARIA. DÍA OPCIONAL DE LA SEMANA	JUEVES 04 DE MAYO ACTIVIDAD DIRIGIDA	ACTIVIDAD COMPLEMENTARIA. DÍA OPCIONAL DE LA SEMANA
06:45 A 07:00	PARTE INIC	Lubricación de articulaciones, estiramiento, calentamiento.	Lubricación de articulaciones, estiramiento, calentamiento.	Lubricación de articulaciones, estiramiento, calentamiento.	Lubricación de articulaciones, estiramiento, calentamiento.
		ATLETISMO	GIMNASIA	NATACIÓN	TROTE, GIMNASIA O NATACIÓN
07:00 A 07:45	PARTE PRINCIPAL	3,5km trote lento repeticiones: 2x400m. 3x200m. 3x100m.	2x7 barras de suspensión 3x20 Abdominales modalidad pruebas físicas. 1x1'35"min. plancha 3X15 Flexiones de codo de diferentes modalidades. 2x8 japonesas 1x15 burpees 1x15 tijeretas horizontales 1x15 tijeretas horizontales. repetir el ciclo	calentamiento 1x150 intensidad baja trabajo de resistencia: 1x1000m. Intensidad media.	TROTE 8,5km. intensidad media GIMNASIA 1x7 barras de suspension 1x1'35"min plancha 3X12 Flexiones de codo de diferentes modalidades. 2x22 Abdominales diferentes modalidades 1x15 burpees 1x12 sentadillas con salto NATACIÓN 3x300m. 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. Las actividades complementarias están dirigidas al autoentrenamiento en cualquier día de la semana que no se realiza actividad física dirigida.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>4. 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 algún problema de salud que ponga en riesgo su integridad.</p> <p>5. fartlek- "juego de velocidades". Consiste en hacer piques durante el trote.</p> <p>6. 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.</p> <p>b). intensidad media = desde el 50% hasta el 80% de la FCM.</p> <p>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