



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



**MICROCICLO DE ENTRENAMIENTO PARA PERSONAL CON CONDICION FISICA ALTA (GRUPO A)**  
**DEL 22 AL 26 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: Personal Naval con condicion física alta.

DEL 22 AL 26 DE MAYO DEL 2023

HORA	DÍA	MARTES 23 DE MAYO ACTIVIDAD DIRIGIDA	ACTIVIDAD COMPLEMENTARIA. DÍA OPCIONAL DE LA SEMANA	JUEVES 25 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.
		<b>ATLETISMO</b>	<b>NATACION</b>	<b>GIMNASIA</b>	<b>TROTE, GIMNASIA O NATACIÓN</b>
07:00 A 07:45	PARTE PRINCIPAL	2 km. trote intensidad media. <b>FARTLEK (JUEGO DE VELOCIDADES)</b> 30seg. rápido y 1min. lento. 1min. rápido y 2min. lento. 1min. rápido y 3min. lento 1min. rapido y 4min. lento	<b>calentamiento</b> 100m. estilo libre Intensidad baja <b>natacion continua</b> 1x1000m. intensidad media <b>aflojamiento</b> 1x100m. intensidad baja	2x8 barras 2X15 Flexiones de codo de diferentes modalidades. 3x25 Abdominales diferentes modalidades 1x2min plancha 2x14 japonesas 1x15 burpees 1x25 tijeretas verticales <b>repetir el ciclo</b>	<b>TROTE</b> 8.5km. intensidad media <b>GIMNASIA</b> 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 <b>NATACIÓN</b> 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
<b>OBSERVACIONES:</b>		<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 algun problema de salud que ponga en riesgo su integridad.</p> <p>5. <b>fartlek</b>- "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. 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**