



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



**MICROCICLO DE ENTRENAMIENTO PARA PERSONAL CON CONDICION FISICA REGULAR (GRUPO B)**  
**DEL 29 DE MAY AL 02 DE JUN 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 mayo.

Grupo: Personal Naval con condición física Regular.

DEL 29 DE MAY AL 02 DE JUN DEL 2023

| HORA                  | DÍA             | MARTES 30 DE MAYO<br>ACTIVIDAD DIRIGIDA   | ACTIVIDAD COMPLEMENTARIA.<br>DÍA OPCIONAL DE LA SEMANA   | JUEVES 01 DE JUNIO<br>ACTIVIDAD DIRIGIDA  | ACTIVIDAD COMPLEMENTARIA.<br>DÍA OPCIONAL DE LA SEMANA  |
|-----------------------|-----------------|---|--|---|---|
| 06:45<br>A<br>07:00   | PARTE INICI     | Lubricación de articulaciones, estiramiento, calentamiento.   | Lubricación de articulaciones, estiramiento, calentamiento.  | Lubricación de articulaciones, estiramiento, calentamiento.   | Lubricación de articulaciones, estiramiento, calentamiento.   |
| 07:00<br>A<br>07:45   | PARTE PRINCIPAL | <b>ATLETISMO</b>  | <b>NATACIÓN</b>  | <b>GIMNASIA</b>   | <b>TROTE, GIMNASIA O NATACIÓN</b>   |
|                       |                 | 6,5K intensidad media   | calentamiento<br>1x100 intensidad baja<br>repeticiones:<br>4x100m. Intensidad alta<br>aflojamiento:1x100m. | 2x6 barras de suspension<br>1x1'15" plancha<br>2x15 Abdominales modalidad pruebas físicas:<br>2X10 Flexiones de codo de diferentes modalidades.<br>1x14 burpees<br>1x15 tizeretas horizontales<br>1x15 tizeretas verticales<br><b>REPETIR CICLO</b> | <b>TROTE</b><br>4,5km. intensidad media<br><b>GIMNASIA</b><br>2x6 barra de suspension<br>1x1'15" plancha<br>3X9 Flexiones de codo de diferentes modalidades.<br>2x15 Abdominales diferentes modalidades<br>1x9 burpees<br>1x9 sentadillas con salto<br><b>NATACIÓN</b><br>3x300m. intensidad media. |
| 07:45<br>A<br>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 hace 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 inconveniente relacionado.</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.</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**