



ARMADA DEL ECUADOR
DIRECCION GENERAL DE EDUCACIÓN Y DOCTRINA



PLAN DE ENTRENAMIENTO PARA PERSONAL CON CONDICION FISICA INSUFICIENTE (GRUPO D)
DEL 08 AL 12 DE MAYO DEL 2023

Objetivo: Mejorar la actividad física en el Personal Naval que se encuentra con estado físico insuficiente, impelementando un plan de entrenamiento con la aplicación en diferentes planos musculares durante el mes de mayo.

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

DEL 08 AL 12 DE MAYO DEL 2023

| HORA | DÍA | MARTES 09 DE MAYO ACTIVIDAD DIRIGIDA | ACTIVIDAD COMPLEMENTARIA. DÍA OPCIONAL DE LA SEMANA | JUEVES 11 DE MAYO 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. |
| | | ATLETISMO | NATACIÓN | GINNASIA | TROTE, GIMNASIA O NATACIÓN |
| 07:00 A 07:45 | PARTE PRINCIPAL | 4km intensidad media | calentamiento 1x50 intensidad baja repeticiones: 2x200m. Intensidad baja aflojamiento:1x50m. | 2x4 barras de suspension 1x30seg. plancha 2x12 Abdominales modalidad pruebas físicas: 2X10 Flexiones de codo de diferentes modalidades. 1x10 burpees 1x10 tjeretas horizontales 1x10 tjeretas verticales REPETIR CICLO | TROTE 3km. intensidad media GINNASIA 2x4 barra de suspension 1x30seg. plancha 3X7 Flexiones de codo de diferentes modalidades. 2x10 Abdominales diferentes modalidades 1x7 burpees 1x10 sentadillas (REPETIR CICLO) NATACIÓN 1x350m. 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 |
| OBSERVACIONES: | | 1. Las actividades complementarias están dirigidas al autoentrenamiento en cualquier día de la semana que no se realiza actividad física dirigida. 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. 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. 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. 5. fartlek .- "juego de velocidades". Consiste en hacer piques durante el trote. 6. entiedase como intensidad alta, media y baja los porcentajes de frecuencia cardiaca 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