



REPÚBLICA DEL ECUADOR

ARMADA DEL ECUADOR

DIRECCIÓN DE EDUCACIÓN Y DOCTRINA



El Ecuador ha sido, es y
será País Amazónico

**PLAN DE ENTRENAMIENTO FÍSICO MILITAR PARA EL PERSONAL
FEMENINO A PARTIR DEL DÉCIMO MES
POSPARTO O POS CESÁREA**

1. INTRODUCCIÓN

DEPORTE: ENTRENAMIENTO FÍSICO MILITAR

SEXO: FEMENINO

COMPETENCIA FUNDAMENTAL: PRUEBAS FÍSICAS SEMESTRALES

REPARTOS DE LA: PERSONAL FEMENINO POSPARTO O POS CESARIA

METODÓLOGO –PLANIFICADOR: SGOS-IM Bone Meza Galo

2. OBJETIVO GENERAL.

Mejorar las capacidades físicas y destrezas del personal femenino posparto o pos cesárea de los repartos de la Armada, a partir del décimo mes con la aplicación de métodos y técnicas en el entrenamiento deportivo, que permitirá obtener un nivel físico óptimo, para la evaluación de las pruebas físicas semestrales.

3. OBJETIVOS ESPECÍFICO DEL PLAN DE ENTRENAMIENTO

- **Objetivo de la Preparación Física General del Mesociclo I.**

Adaptar al organismo al régimen de entrenamiento después del parto o cesárea, combinando perfectamente con la lactancia materna la actividad física moderada y progresivo de tal forma que puedan garantizar un buen rendimiento en el entrenamiento.



REPÚBLICA DEL ECUADOR

ARMADA DEL ECUADOR

DIRECCIÓN DE EDUCACIÓN Y DOCTRINA



El Ecuador ha sido, es y
será País Amazónico

- **Objetivo de la Preparación Física Especial II Mesociclo.**

Elevar los niveles de la preparación física especial, de tal forma que puedan obtener un nivel físico óptimo para las evaluaciones de las pruebas físicas.

- **Objetivo de la Preparación Técnica -Táctica.**

Individualización de la preparación física del personal femenino posparto/pos cesárea, en grupos de acuerdo al nivel físico de acuerdo a las indicaciones del médico tratante, para la consolidación de la técnica y desarrollo de las destrezas y habilidades.

- **Objetivo de la Preparación Teórica.-**

Socializar Reglamento para la evaluación de la condición física del personal militar de Fuerzas Armadas , Directiva de pruebas físicas, manual doctrinario de cultura física y planes de entrenamiento,

4. DEFINICIÓN DE LA ESTRUCTURA DEL MACROCICLO.

Cantidad de semanas (Microciclos): 8 semanas.

- ♦ **Preparación General:** 04 semanas, con 1 mesociclos.
- ♦ **Preparación Especial:** 04 semanas con 1 mesociclos.

5. ESTRUCTURA DE LOS MESOCICLOS.

Se estructura cada mesociclo de entrenamiento de la siguiente forma:

- El primero mesociclo Introdutorio con 4 semanas (Microciclos).
- El segundo mesociclo Desarrollador con 4 semanas (Microciclos).



REPÚBLICA DEL ECUADOR

ARMADA DEL ECUADOR

DIRECCIÓN DE EDUCACIÓN Y DOCTRINA



El Ecuador ha sido, es y será País Amazónico

6. PRINCIPALES TAREAS PARA EL DESARROLLO DE CAPACIDADES Y, HABILIDADES Y CONOCIMIENTOS.

CAPACIDADES	TAREAS
Resistencia aeróbica	Caminata continua lenta, media y rápida, Carrera continua lenta y media, natación continua lenta y media /natación continua lenta y media, trabajo en circuito y cambio de ritmo fartlek.
Resistencia anaeróbica	Carrera continua media y rápida, natación continua media y rápida y repeticiones.
Fuerza	Trabajo de repeticiones de las Flexiones de cadera y codos, subida del cabo 3 mts.
Velocidad	Repeticiones, aceleraciones progresivas y salidas.

HABILIDADES	TAREAS
Técnicos -Tácticos	Repeticiones de los gestos técnicos en forma metódica de la carrera, natación, flexiones de codo/cadera, flotación y subir el cabo

CONOCIMIENTOS	TAREAS
Reglamento para la evaluación de la condición física del personal militar de Fuerzas Armadas y Directiva de pruebas físicas	Charlas del reglamento de cultura física, directiva, instructivo de seguridad y de los objetivos que se desean alcanzar con la planificación

7. PRINCIPALES MÉTODOS POR ETAPAS

ETAPAS	MÉTODOS
Preparación general	Continuo, intervalo , fartlek, y circuito
Preparación especial	Continuo, intervalo , fartlek, en circuito y métodos direccionados a las pruebas físicas



REPÚBLICA DEL ECUADOR

ARMADA DEL ECUADOR

DIRECCIÓN DE EDUCACIÓN Y DOCTRINA



El Ecuador ha sido, es y será País Amazónico

8. DISTRIBUCIÓN DE LAS CARGAS DE ENTRENAMIENTO EN CADA PREPARACIÓN GENERAL Y PREPARACIÓN ESPECÍFICA.

PREPARACIÓN	VOLUMEN	%	SESIONES	Diario
Preparación general	720 Minutos	50%	3 sesiones x semana	60 min.
Preparación especial	720 Minutos	50%	3 sesiones x semana	60 min.
Total Volumen	1440 Minutos	100%		

Recomendaciones:

1. Por lo general, si realizó ejercicio a lo largo de todo el embarazo y tuvo un parto normal, puede realizar sin problemas ejercicios ligeros (tales como caminar y practicar estiramientos) unos días después de dar a luz, mientras no tenga dolor.
2. Los médicos aconsejan esperar de seis a ocho semanas después de la cesárea antes de realizar ejercicio.
3. Realizar actividad física después de las ocho semanas del parto o cesárea, siempre y cuando el medico lo recomiende, y el estado de ánimo lo permita.
4. **Realizar la actividad física antes del décimo mes posparto/pos cesaría, para no perder continuidad en el entrenamiento físico, para iniciar la preparación física de acuerdo a lo establecido en el Reglamento evaluación de la condición física del personal militar de Fuerzas Armada.**

Daniel Jiménez Martínez
Teniente de Navío-IM

JEFE DEL DPTO. COORDINACIÓN DE INSTRUCCIÓN MILITAR Y CULTURA FÍSICA



/.-G Bone