



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



**MICROCICLO DE ENTRENAMIENTO PARA PERSONAL CON CONDICION FISICA ALTA (GRUPO A)**  
**DEL 12 AL 16 DE JUNIO 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 junio.

**Grupo:** Personal Naval con condición física regular.

**DEL 12 AL 16 DE JUNIO DEL 2023**

HORA	DÍA	MARTES 13 DE JUNIO ACTIVIDAD DIRIGIDA	ACTIVIDAD COMPLEMENTARIA. DÍA OPCIONAL DE LA SEMANA	JUEVES 15 DE JUNIO ACTIVIDAD DIRIGIDA	ACTIVIDAD COMPLEMENTARIA. DÍA OPCIONAL DE LA SEMANA
06:45 A 07:00	<b>PARTE INIC</b>	Lubricación de articulaciones, estiramiento, calentamiento.	Lubricación de articulaciones, estiramiento, calentamiento.	Lubricación de articulaciones, estiramiento, calentamiento.	Lubricación de articulaciones, estiramiento, calentamiento.
		<b>GINNASIA</b>	<b>ATLETISMO</b>	<b>NATACIÓN</b>	<b>TROTE, GIMNASIA O NATACIÓN</b>
07:00 A 07:45	<b>PARTE PRINCIPAL</b>	3x20 Abdominales modalidad pruebas físicas. 2x8 barras de suspensión 1x2min. plancha 3X15 Flexiones de codo de diferentes modalidades. 2x10 japonesas 1x14 burpees 1x15 tijaeretas horizontales 1x15 tijaeretas verticales <b>repetir el ciclo</b>	<b>TROTE</b> 10km. Intensidad media	<b>calentamiento</b> 1x150 intensidad baja <b>trabajo de resistencia:</b> 1x1000m. Intensidad media.	<b>TROTE</b> 8,5km. intensidad media <b>GIMNASIA</b> 1x7 barras de suspensión 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	<b>PARTE FINAL</b>	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>	1. Las actividades complementarias están dirigidas al autoentrenamiento en cualquier día de la semana que no se realiza actividad física dirigida. 2. Entíendase 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 musculación, israelita, o algún lugar del recinto militar que tenga las barras y estén habilitadas. 4. Para los trabajos intensivos donde la Frecuencia Cardíaca Máxima (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. <b>fartlek</b> - "juego de velocidades". Consiste en hacer piques durante el trote. 6. entíendase como intensidad alta, media y baja los porcentajes de frecuencia cardíaca 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**