



ARMADA DEL ECUADOR
DIRECCION GENERAL DE EDUCACIÓN Y DOCTRINA



MICROCICLO DE ENTRENAMIENTO PARA PERSONAL CON CONDICION FISICA REGULAR (GRUPO B)
DEL 12 AL 16 DE JUNIO DEL 2023

Objetivo: Mejorar la condición física del Personal Naval que se encuentra con condición **física baja**, implemantando un plan de entrenamiento en los diferentes planos musculares durante el mes de junio.

Grupo: Personal Naval con condicion física Baja.

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 | PARTE INICIAL | Lubricación de articulaciones, estiramiento, calentamiento. | Lubricación de articulaciones, estiramiento, calentamiento. | Lubricación de articulaciones, estiramiento, calentamiento. | Lubricación de articulaciones, estiramiento, calentamiento. |
| | | GINNASIA | ATLETISMO | NATACIÓN | TROTE, GIMNASIA O NATACIÓN |
| 07:00 A 07:45 | PARTE PRINCIPAL | 2x6 barras de suspension 1x1'15" plancha 2x15 Abdominales modalidad pruebas físicas: 2X10 Flexiones de codo de diferentes modalidades. 1x14 burpees 1x15 tizeretas horizontales 1x15 tizeretas verticales REPETIR CICLO | 1,5km trote lento repeticiones: 1x200m. 2x300m. 3x300m. | calentamiento 1x100 intensidad baja repeticones: 3x300m. Intensidad media | TROTE 4,5km. intensidad media GINNASIA 2x6 barra de suspension 1x1'15" plancha 3X9 Flexiones de codo de diferentes modalidades. 2x15 Abdominales diferentes modalidades 1x9 burpees 1x9 sentadillas con salto NATACIÓN 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 |
| OBSERVACIONES: | | 1. Las actividades complementarias están dirigidas al autoentrenamiento en cualquier día de la semana que no se hace actividad física dirigida. 2. Entendase 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 algun inconveniente relacionado. 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