



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



**MICROCICLO DE ENTRENAMIENTO PARA PERSONAL CON CONDICION FISICA ALTA (GRUPO A)**  
**DEL 03 AL 07 DE JULIO DEL 2023**

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

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

**DEL 03 AL 07 DE JULIO DEL 2023**

| HORA                  | DÍA             | MARTES 04 DE JULIO<br>ACTIVIDAD DIRIGIDA   | ACTIVIDAD COMPLEMENTARIA.<br>DÍA OPCIONAL DE LA SEMANA   | JUEVES 06 DE JULIO<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>  |
|                       |                 | 12K intensidad media   | <b>NATACION</b><br>1x100m intensidad baja<br><b>REPETICIONES</b><br>1x200m. Intensidad media<br>3x50 intensidad alta<br>1x200 intensidad media | 3x25 Abdominales modalidad pruebas físicas.<br>2x12 barras de suspensión<br>1x2' de plancha<br>3X15 Flexiones de codo de diferentes modalidades.<br>2x12 japonesas<br>1x15 burpees<br>1x25 tizeretas horizontales<br>1x25 tizeretas verticales<br><b>repetir el ciclo</b> | <b>TROTE</b><br>12km. intensidad media<br><b>GIMNASIA</b><br>1x8 barras de suspensión<br>1x2min plancha<br>3X15 Flexiones de codo de diferentes modalidades.<br>2x30 Abdominales diferentes modalidades<br>2x15 burpees<br>1x12 sentadillas con salto<br><b>NATACIÓN</b><br>3x50 intensidad alta<br>1x200 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> |                 | 1. Las actividades complementarias están dirigidas al autoentrenamiento en cualquier día de la semana que no se realiza actividad física dirigida.<br>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.<br>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.<br>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.<br>5. <b>fartlek</b> - "juego de velocidades". Consiste en hacer piques durante el trote.<br>6. entiedase como intensidad alta, media y baja los porcentajes de frecuencia cardiaca de acuerdo a los siguientes literales:<br>a). intensidad baja = hasta 50% de la FCM.<br>b). intensidad media = desde el 50% hasta el 80% de la FCM.<br>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**