



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



**MICROCICLO DE ENTRENAMIENTO PARA PERSONAL CON CONDICION FISICA REGULAR (GRUPO B)**  
**DEL 10 AL 14 DE JULIO 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 julio.

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

**DEL 10 AL 14 DE JULIO DEL 2023**

HORA	DÍA	MARTES 11 DE JULIO ACTIVIDAD DIRIGIDA	ACTIVIDAD COMPLEMENTARIA. DÍA OPCIONAL DE LA SEMANA	JUEVES 13 DE JULIO 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 tijeretas horizontales 1x15 tijeretas verticales <b>repetir el ciclo</b>	2 km. trote intensidad media. <b>FARTLEK (JUEGO DE VELOCIDADES)</b> 30seg. rápido y 1min. lento. 1min. rápido y 2min. lento. 1min. rapido y 3min. lento 1min. rapido y 4min. lento	<b>NATACION</b> 1x100m intensidad baja <b>REPETICIONES</b> 1x100m. Intensidad media 4x50 intensidad alta 1x100 intensidad media	<b>TROTE</b> 10km. intensidad media <b>GIMNASIA</b> 1x8 barras de suspensión 1x1'15" plancha 3X15 Flexiones de codo de diferentes modalidades. 2x20 Abdominales diferentes modalidades 2x15 burpees 1x12 sentadillas con salto <b>NATACIÓN</b> 3x50 intensidad alta 1x200 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. 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 algun problema de salud que ponga en riesgo su integridad. 5. <b>fartlek</b> - "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**