



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



**MICROCICLO DE ENTRENAMIENTO PARA PERSONAL CON CONDICION FISICA BAJA (GRUPO C)**  
**DEL 24 AL 28 DE JULIO 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 julio.

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

**DEL 24 AL 28 DE JULIO DEL 2023**

HORA	DÍA	MARTES 25 DE JULIO ACTIVIDAD DIRIGIDA	ACTIVIDAD COMPLEMENTARIA. DÍA OPCIONAL DE LA SEMANA	JUEVES 27 DE JULIO ACTIVIDAD DIRIGIDA	ACTIVIDAD COMPLEMENTARIA. DÍA OPCIONAL DE LA SEMANA
06:45 A 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 A 07:45	PARTE PRINCIPAL	<b>ATLETISMO</b>	<b>NATACIÓN</b>	<b>GIMNASIA</b>	<b>TROTE, GIMNASIA O NATACIÓN</b>
		1,5 km. trote intensidad media. <b>FARTLEK (JUEGO DE VELOCIDADES)</b> 30seg. rápido y 1min. lento. 30seg. rápido y 1min. lento. 30seg. rápido y 1min. lento. 30seg. rápido y 1min. lento.	<b>NATACION</b> 1x100m intensidad baja <b>REPETICIONES</b> 1x100m. Intensidad media 2x50 intensidad alta 1x100 intensidad media	2x5 barras de suspension 1x1' plancha 2x12 Abdominales modalidad pruebas físicas: 2X8 Flexiones de codo de diferentes modalidades. 1x10 burpees 1x12 tijeretas horizontales 1x12 tijeretas verticales <b>REPETIR CICLO</b>	<b>TROTE</b> 8km. intensidad media <b>GIMNASIA</b> 1x6 barras de suspension 1x1' plancha 3X12 Flexiones de codo de diferentes modalidades. 2x15 Abdominales diferentes modalidades 2x150 burpees 1x10 sentadillas con salto <b>NATACIÓN</b> 3x50 intensidad alta 1x100 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
<b>OBSERVACIONES:</b>		1. Las actividades complementarias están dirigidas al autoentrenamiento en cualquier día de la semana que no se hace 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 inconveniente relacionado. 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**