



ARMADA DEL ECUADOR
DIRECCION GENERAL DE EDUCACIÓN Y DOCTRINA



PLAN DE ENTRENAMIENTO PARA PERSONAL CON CONDICION FISICA INSUFICIENTE (GRUPO D)
DEL 03 AL 07 DE JULIO DEL 2023

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

Grupo "C": Personal Naval con condicion física Insuficiente.

DEL 03 AL 07 DE JULIO DEL 2023

| HORA | DÍA | MARTES 04 DE JULIO ACTIVIDAD DIRIGIDA | ACTIVIDAD COMPLEMENTARIA. DÍA OPCIONAL DE LA SEMANA | JUEVES 06 DE JULIO 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. |
| 07:00 A 07:45 | PARTE PRINCIPAL | ATLETISMO | NATACIÓN | GIMNASIA | TROTE, GIMNASIA O NATACIÓN |
| | | 4K intensidad media | calentamiento 1x50 intensidad baja repeticiones: 4x50m. Intensidad alta aflojamiento: 1x50m. | 2x4 barras de suspension 1x45" plancha 2x12 Abdominales modalidad pruebas físicas: 2X6 Flexiones de codo de diferentes modalidades. 1x8 burpees 1x10 tizeretas horizontales 1x10 tizeretas verticales REPETIR CICLO | TROTE 5km. intensidad media GIMNASIA 1x5 barras de suspension 1x45" plancha 3X10 Flexiones de codo de diferentes modalidades. 2x10 Abdominales diferentes modalidades 2x10 burpees 1x6 sentadillas con salto NATACIÓN 3x50 intensidad alta 1x50 intensidad baja |
| 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 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. 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