



ARMADA DEL ECUADOR
DIRECCION GENERAL DE EDUCACIÓN Y DOCTRINA



MICROCICLO DE ENTRENAMIENTO
DEL 03 AL 06 DE SEPTIEMBRE DEL 2024

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

Grupo A: Personal Naval con condición física ALTA

DEL 03 AL 06 DE SEPTIEMBRE DEL 2024

HORA	DÍA	MARTES 03	MIÉRCOLES 04	JUEVES 05	VIERNES 06
06:45 A 07:00	PARTE INICIAL	Activación Neuromuscular, elongación muscular	Activación Neuromuscular, elongación muscular	Activación Neuromuscular, elongación muscular	Activación Neuromuscular, elongación muscular
07:00 A 07:45	PARTE PRINCIPAL	ATLETISMO	GIMNASIA	NATACIÓN	TROTE Y NATACIÓN
		40 min trote. intensidad media	4x20 Abdominales modalidad pruebas físicas. 4x20 tijeretas horizontales 4x20 tijeretas verticales 4 tiempos 3x6 barras de suspensión 2x1'30" plancha isométrica 5X10 Flexiones de codo de diferentes modalidades. 3x10 japonesas 2x15 burpees 8 tiempos repetir el ciclo 2 veces, macro pausa 10 min	2x100m intensidad baja 1X500 intensidad media 1X100 intensidad baja	TROTE 3km. intensidad media NATACIÓN 100 metros calentamiento 4series x50mt intensidad alta, descanso entre serie 1 min. 100 mts. intensidad baja
07:45 A 08:00	PARTE FINAL	Vuelta a la calma, elongación muscular	Vuelta a la calma, elongación muscular	Vuelta a la calma, elongación muscular	Vuelta a la calma, elongación muscular
Observación		Entiendase como intensidad alta, media y baja los porcentajes de frecuencia cardiaca de acuerdo a los siguientes literales: a). intensidad baja = hasta 60% de la FCM. b). intensidad media = desde el 60% hasta el 80% de la FCM. c). intensidad alta = del 80% al 100% de la FCM.			



Firmado electrónicamente por:
JIMMY RAMON
SORNOZA
MOREIRA

Sornoza Moreira Jimmy
Sargento Primero-IM
METODÓLOGO PLANIFICADOR

Catalina Andrade Valarezo
Teniente de Navio-SU
JEFE DEL DPTO. DE INSTRUCCIÓN MILITAR Y CULTURA FÍSICA