



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



**MICROCICLO DE ENTRENAMIENTO**  
**DEL 10 AL 13 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 10 AL 13 DE SEPTIEMBRE DEL 2024**

HORA	DÍA	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
06:45 A 07:00	<b>PARTE INICIAL</b>	Activación Neuromuscular, elongación muscular	Activación Neuromuscular, elongación muscular	Activación Neuromuscular, elongación muscular	Activación Neuromuscular, elongación muscular
07:00 A 07:45	<b>PARTE PRINCIPAL</b>	<b>NATACIÓN</b>	<b>ATLETISMO</b>	<b>TROTE Y NATACIÓN</b>	<b>GIMNASIA</b>
		<b>NATACIÓN</b> 2x100m intensidad baja 1X500 intensidad media 2X100 intensidad baja	Trote continuo 2 series de 20 min intensidad 170-180ppm, descanso 3 min entres serie.	<b>TROTE</b> 4km. intensidad media <b>NATACIÓN</b> 100 metros calentamiento 8series x25mt intensidad alta, descanso entre serie 45seg. 1x200 intensidad baja	4x30" saltos bajo impacto 4x15 flexiones de codo 4x20 sentadilla. 4x25 abdominales tipo pf 4x10 burpees
07:45 A 08:00	<b>PARTE FINAL</b>	Vuelta a la calma, elongación muscular	Vuelta a la calma, elongación muscular	Vuelta a la calma, elongación muscular	Vuelta a la calma, elongación muscular
<b>Observación</b>	Entiedase 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**