



ARMADA DEL ECUADOR
DIRECCION GENERAL DE EDUCACIÓN Y DOCTRINA



MICROCICLO DE ENTRENAMIENTO
DEL 17 AL 20 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 17 AL 20 DE SEPTIEMBRE DEL 2024

HORA	DÍA	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
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	NATACIÓN	TROTE Y NATACIÓN	GIMNASIA
		calentamiento 2Km. trote lento fartlek 8series de 30 seg, intensidad alta, 800 mts intensidad baja.	5 repeticiones X100 metros, intervalo de descanso 1min30 seg. entre serie. Apnea estatica 4 series de 30"	TROTE 3km. intensidad media NATACIÓN 100 metros calentamiento 10series x25mt intensidad alta, descanso entre serie 45seg. 1x100 intensidad baja	Polichinelas 20 cadencia 4 (4 series) 4x25 sentadilla. 5x25 abdominales tipo pf 5x15 flexiones de codo 3x10 tipo diamante Repetir la toda el ejercicio 2 veces intervalo de descanso 5 min reposo activo.
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	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