



ARMADA DEL ECUADOR
DIRECCION GENERAL DE EDUCACIÓN Y DOCTRINA



MICROCICLO DE ENTRENAMIENTO
DEL 24 AL 27 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 24 AL 27 DE SEPTIEMBRE DEL 2024

| HORA | DÍA | MARTES 24 | MIÉRCOLES 25 | JUEVES 26 | VIERNES 27 |
|---------------------|--|--|--|--|--|
| 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 | GIMNASIA | TROTE Y NATACIÓN |
| | | calentamiento 2Km. trote lento REPETICIONES: 3x400m 3x200m 4x100 m término de trabajo 1km trote intensidad baja. | 15 repeticiones X25 metros estilo libre, intervalo de descanso 45seg. entre serie. Apnea dinámica a voluntad 4 series | 4x30" saltos bajo impacto 4x25 abdominales tipo pf 4x15 flexiones de codo repetir el ejercicio 3 veces, intervalo de descanso entre series. | TROTE 4km. intensidad media NATACIÓN 200 metros calentamiento 10 series x25mt intensidad alta, descanso entre serie 45 seg. 1x200 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