



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