



**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 media**, implementando un plan de entrenamiento en los diferentes planos musculares durante el mes de SEPTIEMBRE

**Grupo A: Personal Naval con condición física MEDIA**

**DEL 03 AL 06 DE SEPTIEMBRE DEL 2024**

HORA	DÍA	MARTES 03	MIÉRCOLES 04	JUEVES 05	VIERNES 06
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>ATLETISMO</b>	<b>NATACIÓN</b>	<b>GIMNASIA</b>	<b>TROTE Y NATACIÓN</b>
		5km.trote continuo, intensidad media	1x100 metros  Estilo crol  intensidad media 1X100 intensidad baja	2x15  3 series x20 repeticiones de abdominales tipo acordeón (PF). tijeretas horizontales 2x15 tijeretas verticales 2x6 barras dinámicas (Dominadas) 1x1'30" plancha isométrica 3X15 Flexiones de codo 1x10 flexiones tipo diamante 1x12 burpees <b>repetir el ciclo 2 veces</b>	<b>TROTE</b> 2km. intensidad media  <b>NATACIÓN</b> metros calentamiento 3series x50mt intensidad alta, entre serie 1 min. 1x200 intensidad baja  1500  descanso
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>		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**