



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 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 10 AL 13 DE SEPTIEMBRE DEL 2024

HORA	DÍA	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
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	TROTE Y NATACIÓN	ATLETISMO	NATACIÓN	GIMNASIA
		TROTE 2km. intensidad media NATACIÓN 100 metros calentamiento 8series x25mt intensidad alta, descanso entre serie 45seg. 1x200 intensidad baja	Trote continuo 30 min . intensidad media	NATACIÓN 1x100m intensidad baja 1X300 intensidad media 1X100 intensidad baja	2x20 sentadilla. 3x30" polichilenas 3x25 abdominales tipo pf 4x15 flexiones de codo 2x10 burpees, 1km de trote repetir los ejercicios 2 veces
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