



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 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 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
		ATLETISMO	GIMNASIA	TROTE Y NATACIÓN	NATACIÓN
07:00 A 07:45	PARTE PRINCIPAL	calentamiento 2Km. trote lento REPETICIONES Intensidad Media: 3x400m 2x200m 4x100 m término de trabajo 1km trote intensidad baja.	3x25 sentadilla. polichilenas abdominales tipo PF 4x15 flexiones de codo 2x10 burpees km veces	TROTE 3km. intensidad media NATACIÓN 5 series de 100 metros, descanso 30seg entre serie.	500 metros de natación continua, Apnea estatica 4x30".
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