



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 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 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	NATACIÓN	TROTE Y NATACIÓN	GIMNASIA	DEPORTE
		2 repeticiones X200 metros estilo libre, intervalo de descanso 2min entre serie. Apnea estatica 4x30"	TROTE 3km. intensidad media metros calentamiento NATACIÓN 100 6series x25mt intensidad alta, descanso entre serie 1min. 1x200 intensidad baja	3x20 sentadilla. 3x30" polichilenas 3x25 abdominales pruebas físicas 5 series de 5 repeticiones de barras. 4x15 flexiones de codo 2x10 burpees	DEPORTES VOLUNTARIOS
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.			



Financiado e implementado 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