



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



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**