



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

Grupo A: Personal Naval con condición física BAJA.

DEL 03 AL 06 DE SEPTIEMBRE DEL 2024

HORA	DÍA	MARTES 03	MIÉRCOLES 04	JUEVES 05	VIERNES 06
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	ATLETISMO	GIMNASIA	TROTE, GIMNASIA Y NATACIÓN
		NATACIÓN 4x25m ejercicio de patada, brazos extendidos 4X25 ejercicio de brazada, piernas extendidas 2X100 intensidad baja	TROTE CONTINUO, 2 series de 20 min, reposo activo entre series 5 min.	2x20 Abdominales tipo acordeón (PF) 1x15 tijeretas horizontales 1x15 tijeretas verticales 5x3 Barra dinámica (Dominada) 1x1'30" plancha isométrica 4X10 Flexiones de codo de diferentes modalidades. trote continuo 6min repetir el ciclo 2 veces	TROTE 3km. intensidad media NATACIÓN 3x50 metros calentamiento 4series x25mt intensidad alta, descanso entre serie 1min 30sg. 1x100 intensidad baja
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 Navío-SU
JEFE DEL DPTO. DE INSTRUCCIÓN MILITAR Y CULTURA FÍSICA