



**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	<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>ATLETISMO</b>	<b>GIMNASIA</b>	<b>TROTE, GIMNASIA Y NATACIÓN</b>
		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 <b>repetir el ciclo 2 veces</b>	<b>TROTE</b> 3km. intensidad media <b>NATACIÓN</b> 3x50 metros calentamiento 4series x25mt intensidad alta, descanso entre serie 1min 30sg. 1x100 intensidad baja
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.			



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**