



**ARMADA DEL ECUADOR**  
**DIRECCION GENERAL DE EDUCACIÓN Y DOCTRINA**



**MICROCICLO DE ENTRENAMIENTO**  
**DEL 10 AL 13 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 10 AL 13 DE SEPTIEMBRE DEL 2024**

HORA	DÍA	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
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>ATLETISMO</b>	<b>NATACIÓN</b>	<b>TROTE Y NATACIÓN</b>	<b>GIMNASIA</b>
		Trote continuo 10 min, 4 veces intensidad media 160ppm, micro pausa 3 min.	NATACIÓN 1x100m intensidad baja 10X25 intensidad media 1X100 intensidad baja	<b>TROTE</b> 2km. intensidad media <b>NATACIÓN</b> 100 metros calentamiento 5series x25mt ejercicio de patada, descanso entre serie 1min. 5x25mts ejercicio de brazada piernas extendidas . 1x100 intensidad baja	2x25 sentadilla. 3x30" saltos de 20 a 25 cm de altura 4x20 abdominales tipo acordeón (PF) 5x10 flexiones de codo 2x10 burpees, descanso activo 6min repetir 2 veces
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 Navio-SU  
**JEFE DEL DPTO. DE INSTRUCCIÓN MILITAR Y CULTURA FÍSICA**