



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	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	ATLETISMO	NATACIÓN	TROTE Y NATACIÓN	GIMNASIA
		Trote continuo 10 min, 4 veces intensidad media 160ppm, micro pausa 3 min.	NATACIÓN 1x100m intensidad baja 10X25 intensidad media 1X100 intensidad baja	TROTE 2km. intensidad media NATACIÓN 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	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 Navio-SU
JEFE DEL DPTO. DE INSTRUCCIÓN MILITAR Y CULTURA FÍSICA