



ARMADA DEL ECUADOR
DIRECCION GENERAL DE EDUCACIÓN Y DOCTRINA



MICROCICLO DE ENTRENAMIENTO
DEL 17 AL 20 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 17 AL 20 DE SEPTIEMBRE DEL 2024

HORA	DÍA	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
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	GIMNASIA	NATACIÓN	TROTE Y NATACIÓN
		calentamiento 1Km. trote lento REPETICIONES: intensidad alta 1x400m 2x200m 2x100 m término de trabajo 2km trote intensidad baja.	2x25 sentadilla. 3x30" saltos de 20 a 25 cm de altura 2x25 abdominales tipo Acordeón (PF) 2x15" conejeras 5x10 flexiones de codo 2x10 burpees trote continuo 6 min. repetir 2 veces	3 series X100 metros estilo libre, intervalo de descanso 1 min30 seg entre serie. Apnea estática 4x30"	TROTE 2km. intensidad media NATACIÓN 4x50 metros calentamiento 6series x25mt intensidad alta, descanso entre serie 30seg. 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 Navio-SU
JEFE DEL DPTO. DE INSTRUCCIÓN MILITAR Y CULTURA FÍSICA