



ARMADA DEL ECUADOR
DIRECCION GENERAL DE EDUCACIÓN Y DOCTRINA



MICROCICLO DE ENTRENAMIENTO
DEL 24 AL 27 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 24 AL 27 DE SEPTIEMBRE DEL 2024

HORA	DÍA	MARTES 24	MIERCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
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	TROTE Y NATACIÓN	GIMNASIA	NATACIÓN
		calentamiento 2Km. trote intensidad baja REPETICIONES intensidad media: 1x400m 2x200m 2x100 m término de trabajo 1km trote intensidad baja.	TROTE 2km. intensidad media NATACIÓN 100 metros calentamiento 8series x25mt intensidad alta, descanso entre serie 1min. 1x100 intensidad baja	2x20 sentadilla. 2x30" saltos bajo impacto 2x25 abdominales tipo pf 2x15 flexiones de codo 2x15 burpees, 8 tiempos, trote continuo 6min repetir 2 veces	4 repeticiones X100 metros estilo libre, intervalo de descanso 1 min entre serie. Apnea dinámica a voluntad, 4 series.
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_electronicamente_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