



**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 **deficiente**, implemmentando un plan de entrenamiento en los diferentes planos musculares durante el mes de septiembre.

**Grupo D: Personal Naval con condición física DEFICIENTE**

**DEL 03 AL 06 DE SEPTIEMBRE DEL 2024**

HORA	DÍA	MARTES 03	MIERCOLES 04	JUEVES 05	VIERNES 06
06:45 A 07:00	<b>PARTE INICIAL</b>	Activación Neuromuscular, elongación	Activación Neuromuscular, elongación	Activación Neuromuscular, elongación	Activación Neuromuscular, elongación
07:00 A 07:45	<b>PARTE PRINCIPAL</b>	<b>NATACIÓN</b>	<b>CAMINATA</b>	<b>NATACIÓN</b>	<b>CAMINATA</b>
		4x25m ejercicio de patada, con tabla. <b>micropausa 1min entre serie, macropausa 3min</b> 4X25 ejercicio de brazada, piernas extendidas utilizar pullboy. 1X50 intensidad baja	Caminata rápida continua, de 15 min, repetir 3 veces, micro pausa 3 min.	4x25m ejercicio de patada, con tabla. <b>micropausa 1min entre serie, macropausa 3min</b> 4X25 ejercicio de brazada, piernas extendidas utilizar pullboy. 1X50 intensidad baja	Caminata rápida continua, de 15 min, repetir 3 veces, micro pausa 3 min.
07:45 A 08:00	<b>PARTE FINAL</b>	Vuelta a la calma, elongación de músculos que comprometen la actividad realizada	Vuelta a la calma, elongación de músculos que comprometen la actividad realizada	Vuelta a la calma, elongación de músculos que comprometen la actividad realizada	Vuelta a la calma, elongación de músculos que comprometen la actividad realizada
<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**