



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 **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 10 AL 13 DE SEPTIEMBRE DEL 2024

HORA	DÍA	MARTES 10	MIERCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
06:45 A 07:00	PARTE INICIAL	Activación Neuromuscular, elongación	Activación Neuromuscular, elongación	Activación Neuromuscular, elongación	Activación Neuromuscular, elongación
07:00 A 07:45	PARTE PRINCIPAL	CAMINATA	NATACIÓN	FORTALECIMIENTO MUSCULAR	CAMINATA
		Caminata continua 20min continuo, descanso 5 min y repite el ejercicio, pulsaciones 120-130 ppm.	4x25m ejercicio de patada, con tabla. micropausa 1min entre serie, macropausa 3min 4X25 ejercicio de brazada, piernas extendidas utilizar pullboy. 1X50 intensidad baja. Apnea estática voluntaria.	*Plancha isometrica brazos extendidos 30seg. *Movimiento isotónico tipo marcha elevación de piernas (marcha) tocando el codo 16 repeticiones. *Sentadillas 15, polichilenas 20 repeticiones. *En posición dorsal manos detras de los gluteos aproximar las rodillas al pecho y extender, 15 repeticiones. Repetir la serie 4 veces	Caminata continua 20min continuo, descanso 5 min y repite el ejercicio, pulsaciones 120-130 ppm.
07:45 A 08:00	PARTE FINAL	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
Observación	Entiedase 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