



**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 **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 17 AL 20 DE SEPTIEMBRE DEL 2024**

HORA	DÍA	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
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>FORTALECIMIENTO MUSCULAR</b>	<b>CAMINATA</b>	<b>NATACIÓN</b>
		6x25m ejercicio de patada, con tabla. <b>micropausa 1min entre serie, macropausa 3min</b> 6X25 ejercicio de brazada, piernas extendidas utilizar pullboy. 1X50 intensidad baja. Apnea estática voluntaria.	*Plancha isométrica brazos extendidos 40seg. *Movimiento isotónico tipo marcha elevación de piernas (marcha) tocando el codo 18 repeticiones. *Sentadillas 18, polichilenas 20 repeticiones. *En posición dorsal manos detras de los gluteos aproximar las rodillas al pecho y extender, 18 repeticiones. Repetir la serie 4 veces.	Caminata continua 15min continuo, descanso 3 min y repite el ejercicio 3 veces, pulsaciones 120-130 ppm.	6x25m ejercicio de patada, con tabla. <b>micropausa 1min entre serie, macropausa 3min</b> 6X25 ejercicio de brazada, piernas extendidas utilizar pullboy. 1X50 intensidad baja. Apnea estática voluntaria.
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**