



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 **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 24 AL 27 DE SEPTIEMBRE DEL 2024

HORA	DÍA	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
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	FORTALECIMIENTO MUSCULAR	NATACIÓN	CAMINATA	NATACIÓN
		*Posición paralelo al piso brazos extendidos, movimiento de piernas alternadas flexionando a la altura del pecho, 10 repeticiones. *En posición dorsal manos detrás de los glúteos piernas extendidas, movimiento vertical de piernas alternadas, 16 repeticiones. *Saltos con brazos extendidos 30seg. *Sentadillas 16 repeticiones. Repetir la serie 4 veces.	6x25m ejercicio de patada, con tabla. micropausa 1min entre serie, macropausa 3min 6X25 ejercicio de brazada, piernas extendidas utilizar pullboy. 1X100 intensidad baja. Apnea estática voluntaria.	Caminata continua 15min continuo, descanso 3 min y repite el ejercicio 3 veces, pulsaciones 130-140 ppm.	4x50 estilo libre, descanso entre serie 2 min.
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		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 Navío-SU
JEFE DEL DPTO. DE INSTRUCCIÓN MILITAR Y CULTURA FÍSICA