



ARMADA DEL ECUADOR
DIRECCION GENERAL DE EDUCACIÓN Y DOCTRINA



MICROCICLO DE ENTRENAMIENTO
DEL 01 SEP AL 04 DE OCTUBRE DEL 2024

Objetivo: Mejorar la condición física del Personal Naval que se encuentra con condición **física alta**, implementando un plan de entrenamiento en los diferentes planos musculares durante el mes de OCTUBRE.

Grupo A: Personal Naval con condición física ALTA

DEL 01 SEP AL 04 DE OCTUBRE DEL 2024

HORA	DÍA	MARTES 01	MIÉRCOLES 02	JUEVES 03	VIERNES 04
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	NATACIÓN	GIMNASIA	TROTE Y NATACIÓN
		45 min trote. intensidad media	1x50m intensidad baja 2X500 intensidad media, descanso entre serie, 5min 1X50m intensidad baja	4x25 Abdominales modalidad pruebas físicas. 4x25 tizeretas horizontales 4x25 tizeretas verticales 4 tiempos 3x8 barras de suspensión 2x1'30" plancha isométrica 5X15 Flexiones de codo de diferentes modalidades. 3x15 japonesas 2x18 burpees 8 tiempos repetir el ciclo 2 veces, macro pausa 8 min	TROTE 3km. intensidad media NATACIÓN 50 metros calentamiento 5series x50mt intensidad alta, descanso entre serie 3 min. 50 mts. intensidad baja
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 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