



ARMADA DEL ECUADOR
DIRECCION GENERAL DE EDUCACIÓN Y DOCTRINA



MICROCICLO DE ENTRENAMIENTO
DEL 08 AL 11 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 08 AL 11 DE OCTUBRE DEL 2024

HORA	DÍA	MARTES 08	MIERCOLES 09	JUEVES 10	VIERNES 11
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	NATACIÓN	GIMNASIA	TROTE Y NATACIÓN	ATLETISMO
		<p align="center">NATACIÓN</p> <p>1x50m intensidad baja 1X500 intensidad media 1X50 intensidad baja</p>	<p>3x30" saltos bajo impacto 2x20 flexiones de codo 3x20 sentadilla. 3x30 abdominales tipo pf 3x12 burpees de 8 tiempos.</p> <p align="right">trote 1km.</p>	<p align="center">TROTE</p> <p>3km. intensidad media NATACIÓN 100 metros calentamiento 10series x25mt intensidad alta, descanso entre serie 45seg. 1x200 intensidad baja.</p>	<p>Trote continuo 2 series de 25 min intensidad 170-180ppm, descanso 3 min entres serie.</p>
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		<p>Entiendase como intensidad alta, media y baja los porcentajes de frecuencia cardiaca de acuerdo a los siguientes literales:</p> <p>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.</p>			



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