



**ARMADA DEL ECUADOR**  
**DIRECCION GENERAL DE EDUCACIÓN Y DOCTRINA**



**MICROCICLO DE ENTRENAMIENTO**  
**DEL 15 AL 18 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 15 AL 18 DE OCTUBRE DEL 2024**

HORA	DÍA	MARTES 15	MIÉRCOLES 16	JUEVES 17	VIERNES 18
06:45 A 07:00	<b>PARTE INICIAL</b>	Activación Neuromuscular, elongación muscular	Activación Neuromuscular, elongación muscular	Activación Neuromuscular, elongación muscular	Activación Neuromuscular, elongación muscular
07:00 A 07:45	<b>PARTE PRINCIPAL</b>	<b>GIMNASIA</b>	<b>TROTE Y NATACIÓN</b>	<b>ATLETISMO</b>	<b>NATACIÓN</b>
		Polichinelas 25 cadencia 4 (4 series) 4x30 sentadilla. 4x30 abdominales tipo pf 3x15 flexiones de codo 3x10 tipo diamante Repetir la toda el ejercicio 2 veces intervalo de descanso 5 min reposo activo.	<b>TROTE</b> 20 min. intensidad media <b>NATACIÓN</b> 150 metros calentamiento 10series x25mt intensidad alta, descanso entre serie 45seg. 1x100 intensidad baja.	calentamiento 3Km. trote lento <b>fartlek</b> 8series de 200mts, intensidad alta, 800 mts intensidad baja.	6 repeticiones X100 metros, intervalo de descanso 1min entre serie. Apnea dinámica horizontal, a voluntad, 4 series.
07:45 A 08:00	<b>PARTE FINAL</b>	Vuelta a la calma, elongación muscular	Vuelta a la calma, elongación muscular	Vuelta a la calma, elongación muscular	Vuelta a la calma, elongación muscular
<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**