



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	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	GIMNASIA	TROTE Y NATACIÓN	ATLETISMO	NATACIÓN
		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.	TROTE 20 min. intensidad media NATACIÓN 150 metros calentamiento 10series x25mt intensidad alta, descanso entre serie 45seg. 1x100 intensidad baja.	calentamiento 3Km. trote lento fartlek 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	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