



ARMADA DEL ECUADOR
DIRECCION GENERAL DE EDUCACIÓN Y DOCTRINA



MICROCICLO DE ENTRENAMIENTO
DEL 22 AL 25 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 22 AL 25 DE OCTUBRE DEL 2024

HORA	DÍA	MARTES 22	MIÉRCOLES 23	JUEVES 24	VIERNES 25
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	TROTE Y NATACIÓN	ATLETISMO	NATACIÓN	GIMNASIA
		<p align="center">TROTE 20min. intensidad media</p> <p align="center">NATACIÓN 500 metros continuos intensidad baja.</p>	<p align="center">calentamiento 2Km. trote lento</p> <p align="center">REPETICIONES: 3 series de 1 km a intensidad 170-180, descanso entre serie, 4 min.</p>	<p align="center">10 repeticiones X50 metros estilo libre, intervalo de descanso 30seg. entre serie, enfoque técnico. Apnea estática 1min, 3 series.</p>	<p align="center">4x30" saltos bajo impacto, 4x20 abdominales tipo pf 4x15 flexiones de codo repetir el ejercicio 2 veces, intervalo de descanso entre series.</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