



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 media**, implementando un plan de entrenamiento en los diferentes planos musculares durante el mes de OCTUBRE

Grupo A: Personal Naval con condición física MEDIA

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	NATACIÓN	GIMNASIA	TROTE Y NATACIÓN	ATLETISMO
		Estilo crol 1x100 metros, calentamiento 1X350 metros continuos, intensidad media. 1X50 intensidad baja	3 series x22 repeticiones de abdominales tipo pruebas físicas. 2x10 tijeretas horizontales 4 tiempos 2x10 tijeretas verticales 4 tiempos 3x5 barras dinámicas (Dominadas) 2x1'30" plancha isométrica 4X10 Flexiones de codo 2x10 flexiones tipo diamante 2x12 burpees repetir el ciclo 2 veces	TROTE 2km. intensidad media NATACIÓN 100 metros calentamiento 6series x25mt intensidad alta, descanso entre serie 2 min. 1x200 intensidad baja	25min.trote continuo, intensidad media
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