



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 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 08 AL 11 DE OCTUBRE DEL 2024

HORA	DÍA	MARTES 08	MIÉRCOLES 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	GIMNASIA	TROTE Y NATACIÓN	ATLETISMO	NATACIÓN
		2x25 sentadilla. 4x30" polichilenas 3x25 abdominales tipo pf 3x20 tijeretas verticales 4 tiempos 5x10 flexiones de codo 2x10 burpees, 1km de trote repetir los ejercicios 2 veces	TROTE 2km. intensidad media NATACIÓN 100 metros calentamiento 5series x25mt intensidad alta, descanso entre serie 1min. 5seriesx 10 mts. impulso de borde, enfoque técnico. 1x200 intensidad baja	(2 series) Trote continuo 20 min . intensidad media.	2x50m intensidad baja, enfoque técnico 1X400 intensidad media 1X50 intensidad baja
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