



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 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 15 AL 18 DE OCTUBRE DEL 2024

| HORA | DÍA | MARTES 15 | MIERCOLES 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 | TROTE Y NATACIÓN | ATLETISMO | NATACIÓN | GIMNASIA |
| | | <p align="center">TROTE 15min trote continuo. intensidad media</p> <p align="center">NATACIÓN 6 series de 100 metros, descanso 1min. entre serie.</p> | <p align="center">calentamiento 1Km. trote lento</p> <p align="center">REPETICIONES Intensidad Alta: 8x400mts. término de trabajo 1km trote intensidad baja.</p> | <p align="center">2 series 350metros de natación continua, Apnea horizontal voluntaria, 3 series.</p> | <p align="center">4x25 sentadilla. polichilenas</p> <p align="center">5x30" 5x20 abdominales tipo PF 5x10 flexiones de codo</p> <p align="center">1x10 burpees km</p> <p align="center">Trote 1 repetir 2</p> <p align="center">veces</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