



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 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 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	ATLETISMO	NATACIÓN	GIMNASIA	TROTE Y NATACIÓN
		TROTE CONTINUO 40 MIN	3 repeticiones X200 metros estilo libre, intervalo de descanso 3min entre serie.	3x20 sentadilla. 3x30" polichilenas 3x25 abdominales pruebas físicas 5 series de 5 repeticiones de barras. 4x15 flexiones de codo 2x10 burpees	TROTE 3km. intensidad media NATACIÓN 100 metros calentamiento 8series x25mt intensidad alta, descanso entre serie 1x200 1min. 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.				



Sornoza Moreira Jimmy
Sargento Primero-IM
METODÓLOGO PLANIFICADOR

Catalina Andrade Valarezo
Teniente de Navio-SU
JEFE DEL DPTO. DE INSTRUCCIÓN MILITAR Y CULTURA FÍSICA