



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

Grupo A: Personal Naval con condición física BAJA.

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	GIMNASIA	TROTE, GIMNASIA Y NATACIÓN	ATLETISMO	NATACIÓN
		3x15 Abdominales tipo pruebas físicas 2x15 tijeretas horizontales 4 tiempos 2x15 tijeretas verticales 4 tiempos 5series x3 repeticiones Barra dinámica (Dominada) 2x1'30" plancha isométrica 4X10 Flexiones de codo de diferentes modalidades. trote continuo 6min repetir el ciclo 2 veces	TROTE 20 min. intensidad media NATACIÓN 4x50 metros calentamiento 6series x25mt intensidad alta, descanso entre serie 1min 30sg. 1x50 intensidad baja	TROTE CONTINUO, 3 series de 15 min, reposo activo entre series 3 min.	6x25m ejercicio de patada, brazos extendidos 6X25 ejercicio de brazada, piernas extendidas 2X100 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