



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 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 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
		ATLETISMO	NATACIÓN	TROTE Y NATACIÓN	GIMNASIA
07:00 A 07:45	PARTE PRINCIPAL	Trote continuo 10 min, 5 veces intensidad media 160ppm, micro pausa 3 min.	4x25mt intensidad media 3X50 intensidad media 2X100 intensidad media	TROTE 15min. intensidad media NATACIÓN 50 metros calentamiento 6series x25mt ejercicio de patada, descanso entre serie 1min. 6x25mts ejercicio de brazada piernas extendidas . 1x50 intensidad baja	4x20 sentadilla. 4x30" saltos de 20 a 25 cm de altura 4x20 abdominales tipo pruebas físicas 5x10 flexiones de codo 2x10 burpees, descanso activo 6min repetir 2 veces
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