



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 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 15 AL 18 DE OCTUBRE DEL 2024

HORA	DÍA	MARTES 15	MIÉRCOLES 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
		ATLETISMO	GIMNASIA	NATACIÓN	TROTE Y NATACIÓN
07:00 A 07:45	PARTE PRINCIPAL	calentamiento 1Km. trote lento REPETICIONES: intensidad alta 2x400m 4x200m 6x100 m término de trabajo 2km trote intensidad baja.	3x20 sentadilla. 4x30" saltos de 20 a 25 cm de altura 2x25 abdominales tipo pruebas físicas 6x8 flexiones de codo 2x10 burpees. trote continuo 1km. repetir 2 veces	4 series X50 metros estilo libre, intervalo de descanso 1 min30 seg entre serie. Apnea dinámica a voluntad , 4 series.	TROTE 3km. intensidad media NATACIÓN 2x100 metros calentamiento 8series x25mt intensidad alta, descanso entre serie 45seg. 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	Entiedase 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