



**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 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 22 AL 25 DE OCTUBRE DEL 2024**

HORA	DÍA	MARTES 22	MIÉRCOLES 23	JUEVES 24	VIERNES 25
06:45 A 07:00	<b>PARTE INICIAL</b>	Activación Neuromuscular, elongación muscular	Activación Neuromuscular, elongación muscular	Activación Neuromuscular, elongación muscular	Activación Neuromuscular, elongación muscular
07:00 A 07:45	<b>PARTE PRINCIPAL</b>	<b>ATLETISMO</b>	<b>TROTE Y NATACIÓN</b>	<b>GIMNASIA</b>	<b>NATACIÓN</b>
		calentamiento 1Km. trote intensidad baja <b>REPETICIONES intensidad media:</b> 5x400m 4x200m 3x100 m término de trabajo 1km trote intensidad baja.	<b>TROTE</b> 1km. intensidad media <b>NATACIÓN</b> 50 metros calentamiento 8series x25mt intensidad alta, descanso entre serie 1min. 1x50 intensidad baja	1x30 sentadilla. 3x30" saltos bajo impacto 3x25 abdominales tipo pf 3x15 flexiones de codo 3x10 burpees sin salto, 6 tiempos, trote continuo 6min (repetir 2 veces)	2 repeticiones X200 metros estilo libre, intervalo de descanso 3 min entre serie. Apnea dinámica a voluntad, 4 series.
07:45 A 08:00	<b>PARTE FINAL</b>	Vuelta a la calma, elongación muscular	Vuelta a la calma, elongación muscular	Vuelta a la calma, elongación muscular	Vuelta a la calma, elongación muscular
<b>Observación</b>	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**