



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

Grupo D: Personal Naval con condición física DEFICIENTE **DEL 15 AL 18 DE OCTUBRE DEL 2024**

HORA	DÍA	MARTES 15	MIERCOLES 16	JUEVES 17	VIERNES 18
06:45 A 07:00	PARTE INICIAL	Activación Neuromuscular, elongación	Activación Neuromuscular, elongación	Activación Neuromuscular, elongación	Activación Neuromuscular, elongación
07:00 A 07:45	PARTE PRINCIPAL	ATLETISMO	NATACIÓN	FORTALECIMIENTO MUSCULAR	NATACIÓN
		Trote continuo, 10 min, repetir 4 veces, descanso entre serie 2 min.	6x25m ejercicio de patada, con tabla. micropausa 1min entre serie, macropausa 3min 6X25 ejercicio de brazada, piernas extendidas utilizar pullboy. 1X50 intensidad baja. Apnea estática voluntaria.	*Plancha isométrica brazos extendidos 45seg. *Movimiento isotónico tipo marcha elevación de piernas (marcha) tocando el codo 20 repeticiones. *Sentadillas 20, polichilenas 20 repeticiones. *En posición dorsal manos detras de los gluteos aproximar las rodillas al pecho y extender, 20 repeticiones. Repetir la serie 4 veces.	6x25m ejercicio de patada, con tabla. micropausa 1min entre serie, macropausa 3min 6X25 ejercicio de brazada, piernas extendidas utilizar pullboy. 1X100 intensidad baja. Apnea dinámica voluntaria, 3 series.
07:45 A 08:00	PARTE FINAL	Vuelta a la calma, elongación de músculos que comprometen la actividad realizada	Vuelta a la calma, elongación de músculos que comprometen la actividad realizada	Vuelta a la calma, elongación de músculos que comprometen la actividad realizada	Vuelta a la calma, elongación de músculos que comprometen la actividad realizada
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.			



Sornoza Moreira Jimmy
Sargento Primero-IM
METODÓLOGO PLANIFICADOR

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