



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

**Grupo D: Personal Naval con condición física DEFICIENTE**

**DEL 22 AL 25 DE OCTUBRE DEL 2024**

HORA	DÍA	MARTES 22	MIERCOLES 23	JUEVES 24	VIERNES 25
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	<b>NATACIÓN</b>	<b>FORTALECIMIENTO MUSCULAR</b>	<b>ATLETISMO</b>	<b>NATACIÓN</b>
		7x25m ejercicio de patada, con tabla. <b>micropausa 1min entre serie, macropausa 3min</b> 7X25 ejercicio de brazada, piernas extendidas utilizar pullboy. 1X100 intensidad baja. Apnea dinámica voluntaria, 3 series	*Posición paralelo al piso brazos extendidos, movimiento de piernas alternadas flexionando a la altura del pecho, 10 repeticiones. *En posición dorsal manos detras de los gluteos piernas extendidas, movimiento vertical de piernas alternadas , 20 repeticiones 4 tiempos. *Saltos con brazos extendidos 40seg. *Sentadillas 20 repeticiones. Repetir la serie 4 veces.	Trote continuo 20min continuo	300 MESTROS CONTINUOS
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
<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 FÍSICA**