



ARMADA DEL ECUADOR
DIRECCION GENERAL DE EDUCACIÓN Y DOCTRINA



MICROCICLO DE ENTRENAMIENTO
DEL 01 SEP AL 04 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 01 SEP AL 04 DE OCTUBRE DEL 2024

HORA	DÍA	MARTES 01	MIERCOLES 02	JUEVES 03	VIERNES 04
06:45 A 07:00	PARTE INICIAL	Activación Neuromuscular, elongación	Activación Neuromuscular, elongación	Activación Neuromuscular, elongación	Activación Neuromuscular, elongación
		CAMINATA	NATACIÓN	CAMINATA	NATACIÓN
07:00 A 07:45	PARTE PRINCIPAL	Caminata rápida continua, de 18 min, repetir 3 veces, micro pausa 3 min.	5x25m ejercicio de patada, con tabla. micropausa 1min entre serie, macropausa 3min 5X25 ejercicio de brazada, piernas extendidas utilizar pullboy. 1X50 intensidad baja	trote continuo, de 10 min, repetir 3 veces, micro pausa 3 min.	5x25m ejercicio de patada, con tabla. micropausa 1min entre serie, macropausa 3min 5X25 ejercicio de brazada, piernas extendidas utilizar pullboy. 1X50 intensidad baja
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.				



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