



ARMADA DEL ECUADOR
DIRECCION GENERAL DE EDUCACIÓN Y DOCTRINA



MICROCICLO DE ENTRENAMIENTO
DEL 04 AL 07 DE FEBRERO DEL 2025

Objetivo: Optimizar el rendimiento deportivo mediante el desarrollo de la fuerza, resistencia y agilidad, manteniendo y mejorando el estado del personal militar con una condición física alta. Se busca mejorar la eficiencia en los movimientos específicos del deporte, minimizando el riesgo de lesiones y maximizando la capacidad física global.

Grupo A: Personal Naval con condición física ALTA.

RANGO DE NOTA DE P.F: 19 - 20

HORA	DÍA	MARTES 04	MIÉRCOLES 05	JUEVES 06	VIERNES 07
06:45 A 07:00	PARTE INICIAL	Activación Neuromuscular, elongación muscular	Activación Neuromuscular, elongación muscular	Activación Neuromuscular, elongación muscular	Activación Neuromuscular, elongación muscular
07:00 A 07:45	PARTE PRINCIPAL	ATLETISMO	NATACIÓN	GIMNASIA	ATLETISMO
		TROTE 5 Km Trote continuo, intensidad media	10 repeticiones X50 metros estilo libre, intervalo de descanso 30seg. entre serie, enfoque técnico. Apnea estática 1min, 3 series. REPARTOS QUE NO CUENTEN CON PISCINA 2Km. trote lento o 15 min trote continuo Trabajo Farlek 12 min 1 min intensidad alta al 80%, 1 intensidad baja al 50%	3 series x25 repeticiones de abdominales tipo pruebas físicas. 2x15 tijeretas horizontales 4 tiempos 2x15 tijeretas verticales 4 tiempos 3x5 barras dinámicas (Dominadas) 2x1'30" plancha isométrica 4X15 Flexiones de codo 2x10 flexiones tipo diamante 2x15 burpees repetir el ciclo 2 veces	Calentamiento 2Km. trote lento REPETICIONES: 3 series de 1 km a intensidad 170 ppm-180 ppm, descanso entre serie, 4 min. (*PPM = Palpitaciones por minuto)
07:45 A	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		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.			

Mantilla Bueno Paulo
Cabo Primero - IM
METODÓLOGO PLANIFICADOR DEL DPTO. DE
INSTRUCCIÓN MILITAR Y CULTURA FÍSICA

Bravo Silva Dennys
Capitán de Corbeta - SU
JEFE DEL DPTO. DE INSTRUCCIÓN MILITAR
Y CULTURA FÍSICA