



**ARMADA DEL ECUADOR**  
DIRECCION GENERAL DE EDUCACIÓN Y DOCTRINA



**MICROCICLO DE ENTRENAMIENTO**  
**DEL 11 AL 14 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 11	MIÉRCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14
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	<b>ATLETISMO</b>	<b>NATACIÓN</b>	<b>GIMNASIA</b>	<b>ATLETISMO</b>
		7 Km trote continuo, intensidad media	<b>NATACIÓN</b> 1x50m intensidad baja 1X500 intensidad media 1X50 intensidad baja  <b>REPARTOS QUE NO CUENTEN CON PISCINA</b> 3Km. trote lento o 20 min trote continuo Trabajo Farlek 10 min 1 min intensidad alta al 80%, 1 intensidad baja al 50%	Polichinelas 25 cadencia 4 (4 series) 4x30 sentadilla. 4x30 abdominales tipo pf 3x15 flexiones de codo 3x10 tipo diamante Repetir la toda el ejercicio 2 veces intervalo de descanso 5 min reposo activo.	calentamiento 2Km. trote lento <b>REPETICIONES:</b> 3 series de 1 km a intensidad 170ppm-180ppm, descanso entre serie, 4 min.  (*PPM = Palpitaciones por minuto)
07:45 A 08:00	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
<b>Observación</b>		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.			

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**