



ARMADA DEL ECUADOR
DIRECCION GENERAL DE EDUCACIÓN Y DOCTRINA



MICROCICLO DE ENTRENAMIENTO
DEL 04 AL 07 DE FEBRERO DEL 2025

Objetivo: Mejorar la condición física general del personal naval con una condición física media, enfocándose en aumentar su resistencia, fuerza y flexibilidad. Se busca proporcionar una base sólida que permita progresos continuos y promueva un estilo de vida activo y saludable.

Grupo B: Personal Naval con condición física MEDIA.

RANGO DE NOTA DE P.F: 17 - 18

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	ATLETISMO	GIMNASIA
		4 km trote continuo, intensidad media	Estilo crol 1x100 metros, calentamiento 1X350 metros continuos, intensidad media. 2X50 intensidad baja REPARTOS QUE NO CUENTEN CON PISCINA 2Km. trote lento o 15 min trote continuo Trabajo Farlek 10 min 1 min intensidad alta al 80%, 1 intensidad baja al 50%	calentamiento 1Km. trote lento REPETICIONES Intensidad Alta: 4 repeticiones X200 metros, 5 X100 descanso 2 min entre repetición 1 Km de recuperación intensidad baja	3 series x20 repeticiones de abdominales tipo pruebas físicas. 2x10 tijeretas horizontales 4 tiempos 2x10 tijeretas verticales 4 tiempos 3x4 barras dinámicas (Dominadas) 2x1'10" plancha isométrica 4X12 Flexiones de codo 2x12 flexiones tipo diamante 2x10 burpees repetir el ciclo 2 veces
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
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.			

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