



ARMADA DEL ECUADOR
DIRECCION GENERAL DE EDUCACIÓN Y DOCTRINA



MICROCICLO DE ENTRENAMIENTO
DEL 11 AL 14 DE FEBRERO DEL 2025

Objetivo: Lograr una mejora progresiva en el rendimiento del personal naval con una condición física deficiente, evitando lesiones y permitiendo que aumenten gradualmente su nivel de resistencia cardiovascular y fuerza muscular sin sobrecargar el cuerpo desde el inicio.

Grupo D: Personal Naval con condición física DEFICIENTE

RANGO DE NOTA DE P.F: MENOS DE 14

HORA	DÍA	MARTES 11	MIÉRCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14
06:45 A 07:00	PARTE INICIAL	Activación Neuromuscular, elongación	Activación Neuromuscular, elongación	Activación Neuromuscular, elongación	Activación Neuromuscular, elongación
		CAMINATA	NATACIÓN	FORTALECIMIENTO MUSCULAR	CAMINATA
07:00 A 07:45	PARTE PRINCIPAL	Caminata continua con movimiento de brazos pronunciados 15min continuos, descanso 5 min y repite el ejercicio	5x25m ejercicio de patada, con tabla. micropausa 1min entre serie, macropausa 3min 5X25 ejercicio de brazada, piernas extendidas utilizar pullboy. 1X100 intensidad baja. Apnea estática voluntaria.	*Plancha isometrica brazos extendidos 30seg. *Movimiento isotónico tipo marcha elevación de piernas (marcha) tocando el codo 16 repeticiones. *Sentadillas 15, polichilenas 15 repeticiones. *En posición dorsal manos detras de los gluteos aproximar las rodillas al pecho y extender, 15 repeticiones. Repetir la serie 2 veces	Caminata continua con movimiento de brazos pronunciados 15min continuos, descanso 5 min y repite el ejercicio.
			REPARTOS QUE NO CUENTEN CON PISCINA 10 min caminata continua Trabajo Farlek 10 min 1 min caminata intensidad alta al 80%, 1 min caminata intensidad baja al 50%		
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		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