



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



**MICROCICLO DE ENTRENAMIENTO**  
**DEL 25 AL 28 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 25	MIÉRCOLES 26	JUEVES 27	VIERNES 28
06:45 A 07:00	PARTE INICIAL	Activación Neuromuscular, elongación	Activación Neuromuscular, elongación	Activación Neuromuscular, elongación	Activación Neuromuscular, elongación
07:00 A 07:45	PARTE PRINCIPAL	<b>ATLETISMO</b>	<b>FORTALECIMIENTO MUSCULAR</b>	<b>CAMINATA</b>	<b>NATACIÓN</b>
		Trote continuo 20min continuo	2x10 sentadilla. 3x10 abdominales tipo pf 3x8 tijeretas vericales 4 tiempos 3x10 flexiones de codo repetir los ejercicios 2 veces	Caminata continua con movimiento de brazos pronunciados 15min continuos, descanso 5 min y repite el ejercicio.	7x25m ejercicio de patada, con tabla. <b>micropausa 1min entre serie, macropausa 3min</b> 7X25 ejercicio de brazada, piernas extendidas utilizar pullboy. 1X100 intensidad baja. Apnea dinámica voluntaria, 3 series
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
<b>Observación</b>	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**