



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



**MICROCICLO DE ENTRENAMIENTO
DEL 04 AL 07 DE FEBRERO DEL 2025**

Objetivo: Ayudar al personal militar femenino que se encuentra en periodo de lactancia a recuperar su movilidad y fuerza de manera gradual, este objetivo se adapta a las necesidades específicas del postparto, promoviendo una recuperación segura y progresiva, ayudando a fortalecer la zona central del cuerpo y mejorando la movilidad general.

Grupo E: Personal femenino en PERIODO DE LACTANCIA

| HORA | DÍA | MARTES 04 | MIÉRCOLES 05 | JUEVES 06 | VIERNES 07 |
|---------------------|--|--|---|--|---|
| 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 | CAMINATA | FORTALECIMIENTO MUSCULAR | CAMINATA | NATACIÓN |
| | | Caminata continua, 10 min, repetir 2 veces, descanso entre serie 4 min. | 2x10 flexiones de codo 3x10 sentadilla. 3x15 abdominales tipo pf 3x10 burpees de 8 tiempos. caminata 1km. | Caminata continua con movimiento de brazos pronunciados 15min continuos, descanso 5 min y repite el ejercicio. | 6x25m ejercicio de patada, con tabla. micropausa 1min entre serie, macropausa 3min 6X25 ejercicio de brazada, piernas extendidas utilizar pullboy. 1X50 intensidad baja. Apnea estática voluntaria. |
| 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**