



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



**MICROCICLO DE ENTRENAMIENTO
DEL 11 AL 14 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 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
07:00 A 07:45	PARTE PRINCIPAL	CAMINATA	FORTALECIMIENTO MUSCULAR	CAMINATA	NATACIÓN
		Caminata continua con movimiento de brazos pronunciados 15min continuos, descanso 5 min y repite el ejercicio.	2x10 sentadilla. 3x10 abdominales tipo pf 3x8 tizeretas vericales 4 tiempos 3x10 flexiones de codo repetir los ejercicios 2 veces	Caminata continua, 10 min, repetir 2 veces, descanso entre serie 4 min.	7x25m ejercicio de patada, con tabla. micropausa 1min entre serie, macropausa 3min 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
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 Denny
Capitán de Corbeta - SU
**JEFE DEL DPTO. DE INSTRUCCIÓN MILITAR
Y CULTURA FÍSICA**