



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



**MICROCICLO DE ENTRENAMIENTO**  
**DEL 18 AL 21 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 18	MIÉRCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21
06:45 A 07:00	<b>PARTE INICIAL</b>	Activación Neuromuscular, elongación	Activación Neuromuscular, elongación	Activación Neuromuscular, elongación	Activación Neuromuscular, elongación
07:00 A 07:45	<b>PARTE PRINCIPAL</b>	<b>CAMINATA</b>	<b>NATACIÓN</b>	<b>FORTELECIMIENTO MUSCULAR</b>	<b>CAMINATA</b>
		Caminata continua con movimiento de brazos pronunciados 15min continuos, descanso 5 min y repite el ejercicio	5x25m ejercicio de patada, con tabla. <b>micropausa 1min entre serie, macropausa 3min</b> 5X25 ejercicio de brazada, piernas extendidas utilizar pullboy. 1X100 intensidad baja. Apnea estática voluntaria.	*Plancha isométrica brazos extendidos 30seg. *Movimiento isotónico tipo marcha elevación de piernas (marcha) tocando el codo 16 repeticiones. *Sentadillas 15, polichilenas 10 repeticiones. *En posición dorsal manos detrás de los glúteos aproximar las rodillas al pecho y extender, 10 repeticiones.	Caminata continua con movimiento de brazos pronunciados 15min continuos, descanso 5 min y repite el ejercicio.
07:45 A 08:00	<b>PARTE FINAL</b>	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**