



ARMADA DEL ECUADOR
DIRECCION GENERAL DE EDUCACIÓN Y DOCTRINA



MICROCICLO DE ENTRENAMIENTO
DEL 25 AL 28 DE FEBRERO DEL 2025

Objetivo: Lograr una progresión gradual, asegurándose de que se fortalezca el cuerpo de manera equilibrada mientras se favorece la recuperación postparto. Además, tiene un enfoque integral que abarca fuerza, movilidad, y resistencia, ajustándose a la capacidad física de la mujer que se encuentra en el periodo de post lactancia.

Grupo F: Personal Naval Femenino que se encuentra en el periodo de POST LACTANCIA

	DÍA	MARTES 25	MIÉRCOLES 26	JUEVES 27	VIERNES 28
06:45 A 07:00	PARTE INICIAL	Activación Neuromuscular, elongación muscular	Activación Neuromuscular, elongación muscular	Activación Neuromuscular, elongación muscular	Activación Neuromuscular, elongación muscular
07:00 A 07:45	PARTE PRINCIPAL	ATLETISMO	TROTE Y NATACIÓN	GIMNASIA	ATLETISMO
		4 Km Trote continuo, intensidad media	TROTE 1km. intensidad media NATACIÓN 50 metros calentamiento 8series x25mt intensidad alta, descanso entre serie 1min. 1x50 intensidad baja REPARTOS QUE NO CUENTEN CON PISCINA 2Km. trote lento o 15 min trote continuo Trabajo Farlek 6 min 1 min intensidad alta al 80%, 1 intensidad baja al 50%	3x25" saltos bajo impacto 2x18 flexiones de codo 3x18 sentadilla. 3x25 abdominales tipo pf 3x10 burpees de 8 tiempos. trote 1km.	calentamiento 1Km. trote intensidad baja REPETICIONES intensidad media: 5x400m 4x200m 3x100 m término de trabajo 1km trote intensidad baja.
07:45 A 08:00	PARTE FINAL	Vuelta a la calma, elongación muscular	Vuelta a la calma, elongación muscular	Vuelta a la calma, elongación muscular	Vuelta a la calma, elongación muscular
Observación	Entiedase 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