



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



**MICROCICLO DE ENTRENAMIENTO  
DEL 11 AL 14 DE MARZO DEL 2025**

**Objetivo:** Optimizar el rendimiento deportivo mediante el desarrollo de la fuerza, resistencia y agilidad, manteniendo y mejorando el estado del personal militar con una condición física alta. Se busca mejorar la eficiencia en los movimientos específicos del deporte, minimizando el riesgo de lesiones y maximizando la capacidad física global.

**Grupo A: Personal Naval con condición física ALTA.**

**RANGO DE NOTA DE P.F: 19 - 20**

HORA	DÍA	MARTES 11	MIERCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14
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	<b>ATLETISMO</b>	<b>NATACIÓN</b>	<b>GIMNASIA</b>	<b>ATLETISMO</b>
		TROTE 6 Km Trote continuo, intensidad media	10 repeticiones X50 metros estilo libre, intervalo de descanso 30seg. entre serie, enfoque técnico. Apnea estática 1min, 3 series.  REPARTOS QUE NO CUENTEN CON PISCINA 2Km. trote lento o 15 min trote continuo Trabajo Farlek 12 min 1 min intensidad alta al 80%, 1 intensidad baja al 50%	3 series x25 repeticiones de abdominales tipo pruebas físicas. 2x15 tijeretas horizontales 4 tiempos 2x15 tijeretas verticales 4 tiempos 3x5 barras dinámicas (Dominadas) 2x1'30" plancha isométrica 4X15 Flexiones de codo 2x10 flexiones tipo diamante 2x15 burpees <b>repetir el ciclo 2 veces</b>	Calentamiento 2Km. trote lento <b>REPETICIONES:</b> 3 series de 1 km a intensidad 170 ppm-180 ppm, descanso entre serie, 4 min.
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
<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**