



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



**MICROCICLO DE ENTRENAMIENTO
DEL 18 AL 21 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 18 | MIÉRCOLES 19 | JUEVES 20 | VIERNES 24 |
|---------------------|------------------------|--|--|--|---|
| 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 | NATACIÓN | ATLETISMO | GIMNASIA |
| | | TROTE 7 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 3Km. trote lento o 20 min trote continuo Trabajo Farlek 10 min 1 min intensidad alta al 80%, 1 intensidad baja al 50% | Calentamiento 2Km. trote lento REPETICIONES: 3 series de 1 km a intensidad alta al 80%, descanso entre serie, 4 min. | 3x30" saltos bajo impacto 2x20 flexiones de codo 3x20 sentadilla. 3x30 abdominales tipo pf 3x12 burpees de 8 tiempos. trote 1km. |
| 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 | | 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**