



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



**MICROCICLO DE ENTRENAMIENTO  
DEL 25 AL 28 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 25	MIÉRCOLES 26	JUEVES 27	VIERNES 28
06:45 A 07:00	<b>PARTE INICIAL</b>	Activación Neuromuscular, elongación muscular	Activación Neuromuscular, elongación muscular	Activación Neuromuscular, elongación muscular	Activación Neuromuscular, elongación muscular
07:00 A 07:45	<b>PARTE PRINCIPAL</b>	<b>ATLETISMO</b>	<b>NATACIÓN</b>	<b>GIMNASIA</b>	<b>ATLETISMO</b>
		7 Km trote continuo, intensidad media	1x50m intensidad baja 2X250 intensidad media 1X50 intensidad baja  <b>REPARTOS QUE NO CUENTEN CON PISCINA</b> 3Km. trote lento o 20 min trote continuo Trabajo Farlek 10 min 1 min intensidad alta al 80%, 1 intensidad baja al 50%	Polichinelas 25 cadencia 4 (4 series) 4x30 sentadilla. 4x30 abdominales tipo pf 3x15 flexiones de codo 3x10 tipo diamante Repetir la toda el ejercicio 2 veces intervalo de descanso 5 min reposo activo.	calentamiento 2Km. trote lento <b>REPETICIONES:</b> 3 series de 1 km a intensidad 170ppm-180ppm, descanso entre serie, 4 min.
07:45 A 08:00	<b>PARTE FINAL</b>	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**