



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



**MICROCICLO DE ENTRENAMIENTO  
DEL 04 AL 07 DE MARZO DEL 2025**

**Objetivo:** Mejorar la condición física general del personal naval con una condición física media, enfocándose en aumentar su resistencia, fuerza y flexibilidad. Se busca proporcionar una base sólida que permita progresos continuos y promueva un estilo de vida activo y saludable.

**Grupo B: Personal Naval con condición física MEDIA.**

**RANGO DE NOTA DE P.F: 17 - 18**

HORA	DÍA	MARTES 04	MIÉRCOLES 05	JUEVES 06	VIERNES 07
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>
		Trote continuo 40 min, intensidad media	100 metros calentamiento 5 repeticiones X100 metros estilo libre, 1x200 intensidad baja intervalo de descanso 3min entre serie.  <b>REPARTOS QUE NO CUENTEN CON PISCINA</b> 3Km. trote lento o 20 min trote continuo Trabajo Farlek 8 min 1 min intensidad alta al 80%, 1 intensidad baja al 50%	3x20 sentadilla. 3x30" polichilenas 3x25 abdominales pruebas físicas 5 series de 5 repeticiones de barras. 4x15 flexiones de codo 2x10 burpees	Calentamiento 1Km. trote lento <b>REPETICIONES Intensidad Alta:</b> 2x400mts, 3 x200, 3x100 término de trabajo 1km trote intensidad baja.
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**