



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



**MICROCICLO DE ENTRENAMIENTO
DEL 11 AL 14 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 11	MIÉRCOLES 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	ATLETISMO	TROTE Y NATACIÓN	ATLETISMO	GIMNASIA
		5 Km Trote continuo, intensidad media	TROTE 15min trote continuo. intensidad media NATACIÓN 5 series de 100 metros, descanso 1min. entre serie. 2 series 250metros de natación continua, Apnea horizontal voluntaria, 3 series. REPARTOS QUE NO CUENTEN CON PISCINA 2Km. trote lento o 15 min trote continuo Trabajo Farlek 10 min 1 min intensidad alta al 80%, 1 intensidad baja al 50%	calentamiento 1Km. trote lento REPETICIONES Intensidad Alta: 1 x400mts, 4 x200, 3 x100 término de trabajo 1km trote intensidad baja.	3x25" saltos bajo impacto 2x18 flexiones de codo 3x18 sentadilla. 3x25 abdominales tipo pf 3x10 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**