



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



**MICROCICLO DE ENTRENAMIENTO
DEL 18 AL 21 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 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	TROTE Y NATACIÓN	GIMNASIA	ATLETISMO
		Calentamiento 1Km. trote lento REPETICIONES Intensidad Alta: 8x400mts. término de trabajo 1km trote intensidad baja.	TROTE 2km. intensidad media NATACIÓN 100 metros calentamiento 4series x25mt intensidad alta, descanso entre serie 1min. 4seriesx 10 mts. impulso de borde, enfoque técnico. 1x200 intensidad baja REPARTOS QUE NO CUENTEN CON PISCINA 3Km. trote lento o 20 min trote continuo Trabajo Farlek 8 min 1 min intensidad alta al 80%, 1 intensidad baja al 50%	2x20 sentadilla. 4x25" polichilenas 3x20 abdominales tipo pf 3x18 tijeretas verticales 4 tiempos 5x12 flexiones de codo 2x12 burpees, 1km de trote repetir los ejercicios 2 veces	4 Km trote continuo, intensidad media
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**