



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



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

Objetivo: Mejorar gradualmente la condición física del personal naval con una condición física baja, enfocándose en aumentar su resistencia, fuerza y movilidad básica. Se busca fortalecer su capacidad física para que logren avanzar progresivamente hacia un nivel de condición física media, asegurando una adaptación segura y efectiva a las demandas del ejercicio.

Grupo C: Personal Naval con condición física BAJA

RANGO DE NOTA DE P.F: 15 - 16

HORA	DÍA	MARTES 04	MIÉRCOLES 05	JUEVES 06	VIERNES 07
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
		4 Km Trote continuo, intensidad media	1x50 mt intensidad baja 4x25mt intensidad media 2X50 intensidad media 2X100 intensidad media 1x50mt intensidad baja REPARTOS QUE NO CUENTEN CON PISCINA 2Km. trote lento o 15 min trote continuo Trabajo Farlek 8 min 1 min intensidad alta al 80%, 1 intensidad baja al 50%	Calentamiento 2Km. trote lento REPETICIONES: 4 series de 500 mts a intensidad alta al 70%, descanso entre serie, 4 min.	4x20 sentadilla. 4x30" saltos de 20 a 25 cm de altura 4x20 abdominales tipo pruebas físicas 5x10 flexiones de codo 2x10 burpees, descanso activo 6min repetir 2 veces
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**