



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



**MICROCICLO DE ENTRENAMIENTO  
DEL 11 AL 14 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 11	MIERCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14
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>GIMNASIA</b>	<b>ATLETISMO</b>	<b>NATACIÓN</b>
		Calentamiento 1Km. trote lento <b>REPETICIONES Intensidad Alta:</b> 2 x400mts, 2 x200, 2 x100 término de trabajo 1km trote intensidad baja.	3x15 Abdominales tipo pruebas físicas 2x15 tijeretas horizontales 4 tiempos 2x15 tijeretas verticales 4 tiempos 5series x3 repeticiones Barra dinámica (Dominada) 2x1' plancha isométrica 4X10 Flexiones de codo de diferentes modalidades. trote continuo 6min <b>repetir el ciclo 2 veces</b>	4 Km Trote continuo, intensidad media	<b>TROTE</b> 20 min. intensidad media <b>NATACIÓN</b> 4x50 metros calentamiento  <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%
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**