



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



**MICROCICLO DE ENTRENAMIENTO  
DEL 18 AL 21 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 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	<b>ATLETISMO</b>	<b>NATACIÓN</b>	<b>GIMNASIA</b>	<b>ATLETISMO</b>
		5 Km Trote continuo, intensidad media	<b>TROTE</b> 1km. intensidad media <b>NATACIÓN</b> 50 metros calentamiento 8series x25mt intensidad alta, descanso entre <del>REP ARTOS QUE NO CUENTEN CON</del> <b>PISCINA</b> 2Km. trote lento o 15 min trote continuo Trabajo Farlek 8 min 1 min intensidad alta al 80%, 1 intensidad baja al 50%	1x30 sentadilla. 3x30" saltos bajo impacto 3x25 abdominales tipo pf 3x15 flexiones de codo 3x10 burpees sin salto, 6 tiempos, trote continuo 6min (repetir 2 veces)	calentamiento 1Km. trote intensidad baja <b>REPETICIONES intensidad media:</b> 5x400m 4x200m 3x100 m término de trabajo 1km trote intensidad baja.
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
<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**