



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



**MICROCICLO DE ENTRENAMIENTO
DEL 25 AL 28 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

	DÍA	MARTES 25	MIÉRCOLES 26	JUEVES 27	VIERNES 28
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	GIMNASIA	NATACIÓN	ATLETISMO
		Calentamiento 1Km. trote lento REPETICIONES: intensidad alta 2x400m 4x200m 6x100 m término de trabajo 2km trote intensidad baja.	3x20 sentadilla. 4x30" saltos de 20 a 25 cm de altura 2x25 abdominales tipo pruebas físicas 6x8 flexiones de codo 2x10 burpees. trote continuo 1km. repetir 2 veces	2x100 metros calentamiento 8series x25mt intensidad alta, descanso entre serie 45seg. 1x50 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%	5 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**