



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



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

Objetivo: Lograr una mejora progresiva en el rendimiento del personal naval con una condición física deficiente, evitando lesiones y permitiendo que aumenten gradualmente su nivel de resistencia cardiovascular y fuerza muscular sin sobrecargar el cuerpo desde el inicio.

Grupo D: Personal Naval con condición física DEFICIENTE

RANGO DE NOTA DE P.F: MENOS DE 14

HORA	DÍA	MARTES 04	MIERCOLES 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	CAMINATA	FORTALECIMIENTO MUSCULAR	CAMINATA	NATACIÓN
		Caminata rápida continua, de 15 min, repetir 2 veces, micro pausa 3 min.	2x10 sentadilla. 3x10 abdominales tipo pf 3x8 tijeretas vericales 4 tiempos 3x10 flexiones de codo repetir los ejercicios 2 veces	Caminata continua con movimiento de brazos pronunciados 15min continuos, descanso 5 min y repite ejercicio.	7x25m ejercicio de patada, con tabla. micropausa 1min entre serie, macropausa 3min 7X25 ejercicio de brazada, piernas extendidas utilizar pullboy. 1X100 intensidad baja. Apnea dinámica voluntarias, 3 series
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**