



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



**MICROCICLO DE ENTRENAMIENTO  
DEL 11 AL 14 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 11	MIÉRCOLES 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>CAMINATA</b>	<b>FORTALECIMIENTO MUSCULAR</b>	<b>CAMINATA</b>	<b>NATACIÓN</b>
		Caminata continua con movimiento de brazos pronunciados 15min continuos, descanso 5 min y repite el ejercicio	3x25" saltos bajo impacto 2x18 flexiones de codo 3x18 sentadilla. 3x25 abdominales tipo pf 3x10 burpees de 8 tiempos. trote 1km.	Caminata continua con movimiento de brazos pronunciados 15min continuos, descanso 5 min y repite el ejercicio	6x25m ejercicio de patada, con tabla. micropausa 1min entre serie, macropausa 3min 6X25 ejercicio de brazada, piernas extendidas utilizar pullboy. 1X50 intensidad baja. Apnea estática voluntaria.
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**