



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



**MICROCICLO DE ENTRENAMIENTO
DEL 18 AL 21 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 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	ATLETISMO	NATACIÓN	FORTALECIMIENTO MUSCULAR	CAMINATA
		Trote continuo, 10 min, repetir 2 veces, descanso entre serie 4 min.	5x25m ejercicio de patada, con tabla. micropausa 1min entre serie, macropausa 3min 5X25 ejercicio de brazada, piernas extendidas utilizar pullboy. 1X100 intensidad baja. REPARTOS QUE NO CUENTEN CON PISCINA 10 min caminata continua Trabajo Farlek 10 min 1 min caminata intensidad alta al 80%, 1 min caminata intensidad baja al 50%	*Plancha isometrica brazos extendidos 30seg. *Movimiento isotónico tipo marcha elevación de piernas (marcha) tocando el codo 16 repeticiones. *Sentadillas 15, polichilenas 15 repeticiones. *En posición dorsal manos detrás de los gluteos aproximar las rodillas al pecho y extender, 15 repeticiones. Repetir la serie 2 veces	Caminata continua con movimiento de brazos pronunciados 15min continuos, descanso 5 min y repite el ejercicio
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