



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



**MICROCICLO DE ENTRENAMIENTO
DEL 25 AL 28 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**

	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	CAMINATA	NATACIÓN	FORTALECIMIENTO MUSCULAR
		Trote continuo, 20 min intensidad media	Caminata continua, de 10 min, repetir 3 veces, micro pausa 3 min.	5x25m ejercicio de patada, con tabla. micropausa 1min entre serie, macropausa 3min 5X25 ejercicio de brazada, piernas extendidas utilizar pullboy. 1X50 intensidad baja REPARTOS QUE NO CUENTEN CON PISCINA 10 min caminata continua Trabajo Farlek 10 min 1 min intensidad alta al 80%, 1 intensidad baja al 50%	2x10 sentadilla. 3x10 abdominales tipo pf 3x8 tijeretas vericales 4 tiempos 3x10 flexiones de codo repetir los ejercicios 2 veces
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