



ARMADA DEL ECUADOR
DIRECCION GENERAL DE EDUCACIÓN Y DOCTRINA



MICROCICLO DE ENTRENAMIENTO
DEL 11 AL 14 DE MARZO DEL 2025

Objetivo: Lograr una progresión gradual, asegurándose de que se fortalezca el cuerpo de manera equilibrada mientras se favorece la recuperación postparto. Además, tiene un enfoque integral que abarca fuerza, movilidad, y resistencia, ajustándose a la capacidad física de la mujer que se encuentra en el periodo de post lactancia.

Grupo F: Personal Naval Femenino que se encuentra en el periodo de POST LACTANCIA

HORA	DÍA	MARTES 11	MIERCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14
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	ATLETISMO	NATACIÓN
		Calentamiento 1Km. trote lento REPETICIONES Intensidad Alta: 1 x400mts, 2 x200, 2 x100 término de trabajo 1km trote intensidad baja.	3x15 Abdominales tipo pruebas físicas 2x15 tijeretas horizontales 4 tiempos 2x15 tijeretas verticales 4 tiempos 5series x3 repeticiones Barra dinámica (Dominada) 2x1' plancha isométrica 4X10 Flexiones de codo de diferentes modalidades. trote continuo 6min repetir el ciclo 2 veces	3 Km Trote continuo, intensidad media	TROTE 20 min. intensidad media NATACIÓN 4x50 metros calentamiento REPARTOS QUE NO CUENTEN CON PISCINA 2Km. trote lento o 20 min trote continuo Trabajo Farlek 8 min 1 min intensidad alta al 80%, 1 intensidad baja al 50%
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		Entiedase 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