



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



**MICROCICLO DE ENTRENAMIENTO
DEL 18 AL 21 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 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	GIMNASIA	ATLETISMO
		Calentamiento 1Km. trote lento REPETICIONES: intensidad alta 2x400m 4x200m 6x100 m término de trabajo 2km trote intensidad baja.	2x100 metros calentamiento 8series x25mt intensidad alta, descanso entre serie 45seg. 1x50 intensidad baja REPARTOS QUE NO CUENTEN CON PISCINA 2Km. trote lento o 15 min trote continuo Trabajo Farlek 8 min 1 min intensidad alta al 80%, 1 intensidad baja al 50%	1x30 sentadilla. 3x30" saltos bajo impacto 3x25 abdominales tipo pf 3x15 flexiones de codo 3x10 burpees sin salto, 6 tiempos, trote continuo 6min (repetir 2 veces)	3 Km. Trote continuo, intensidad media
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