



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



**MICROCICLO DE ENTRENAMIENTO
DEL 25 AL 28 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

	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	GIMNASIA	NATACIÓN	ATLETISMO
		4 Km Trote continuo, intensidad media	3x25" saltos bajo impacto 2x18 flexiones de codo 3x18 sentadilla. 3x25 abdominales tipo pf 3x10 burpees de 8 tiempos. trote 1km.	2x100 metros calentamiento 8series x25mt intensidad alta, descanso entre serie 45seg. 1x50 intensidad baja 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%	calentamiento 1Km. trote intensidad baja REPETICIONES intensidad media: 5x400m 4x200m 3x100 m término de trabajo 1km trote intensidad baja.
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