



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



**MICROCICLO DE ENTRENAMIENTO**  
**DEL 01 AL 04 DE ABRIL DEL 2025**

**Objetivo:** Optimizar el rendimiento deportivo mediante el desarrollo de la fuerza, resistencia y agilidad, manteniendo y mejorando el estado del personal militar con una condición física alta. Se busca mejorar la eficiencia en los movimientos específicos del deporte, minimizando el riesgo de lesiones y maximizando la capacidad física global.

**Grupo A: Personal Naval con condición física ALTA.**

**RANGO DE NOTA DE P.F: 19 - 20**

HORA	DÍA	MARTES 01	MIÉRCOLES 02	JUEVES 03	VIERNES 04
06:45 A 07:00	PARTE INICIAL	Activación Neuromuscular, elongación muscular	Activación Neuromuscular, elongación muscular	Activación Neuromuscular, elongación muscular	Activación Neuromuscular, elongación muscular
		<b>ATLETISMO</b>	<b>NATACIÓN</b>	<b>GIMNASIA</b>	<b>ATLETISMO</b>
07:00 A 07:45	PARTE PRINCIPAL	Calentamiento 2Km. trote lento 6 series de 200mts, intensidad alta, 800 mts de recuperación intensidad baja.	<b>TROTE</b> 20 min. intensidad media <b>NATACIÓN</b> 150 metros calentamiento 10series x25mt intensidad alta, descanso entre serie 45seg. 1x100 intensidad baja.  <b>REPARTOS QUE NO CUENTEN CON PISCINA</b> 2Km. trote lento o 15 min trote continuo Trabajo Farlek 12 min 1 min intensidad alta al 80%, 1 intensidad baja al 50%	3x30" saltos bajo impacto 2x20 flexiones de codo 3x20 sentadilla. 3x30 abdominales tipo pf 3x12 burpees de 8 tiempos. trote 1km.	5 Km Intensidad media
07:45 A	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
<b>Observación</b>		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**