



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



**MICROCICLO DE ENTRENAMIENTO**  
**DEL 15 AL 18 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 15   | MIÉRCOLES 16  | JUEVES 17  | VIERNES 18   |
|---------------------|---|---|---|--|--|
| 06:45<br>A<br>07:00 | <b>PARTE INICIAL</b>  | Activación Neuromuscular, elongación muscular         | Activación Neuromuscular, elongación muscular   | Activación Neuromuscular, elongación muscular  | Activación Neuromuscular, elongación muscular  |
| 07:00<br>A<br>07:45 | <b>PARTE PRINCIPAL</b>  | <b>ATLETISMO</b>                                      | <b>GINNASIA</b>   | <b>NATACIÓN</b>  | <b>ATLETISMO</b>   |
|                     |   | <b>TROTE</b><br>6 Km Trote continuo, intensidad media | 3x30" saltos bajo impacto<br>2x20 flexiones de codo<br>3x20 sentadilla.<br>3x30 abdominales tipo pf<br>3x12 burpees de 8 tiempos.<br>trote 1km. | 10 repeticiones X50 metros estilo libre, intervalo de descanso 30seg. entre serie, enfoque técnico.<br>Apnea estática 1min, 3 series.<br><br><b>REPARTOS QUE NO CUENTEN CON PISCINA</b><br>3Km. trote lento o 20 min trote continuo<br>Trabajo Farlek 10 min<br>1 min intensidad alta al 80%, 1 intensidad baja al 50% | Calentamiento 2Km. trote lento<br><b>REPETICIONES:</b> 3 series de 1 km a intensidad alta al 80%, descanso entre serie, 4 min. |
| 07:45<br>A<br>08:00 | <b>PARTE FINAL</b>  | 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>  | Entiedase como intensidad alta, media y baja los porcentajes de frecuencia cardiaca de acuerdo a los siguientes literales:<br>a). intensidad baja = hasta 60% de la FCM.<br>b). intensidad media = desde el 60% hasta el 80% de la FCM.<br>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**