



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



**MICROCICLO DE ENTRENAMIENTO**  
**DEL 15 AL 18 DE ABRIL DEL 2025**

**Objetivo:** Mejorar la condición física general del personal naval con una condición física media, enfocándose en aumentar su resistencia, fuerza y flexibilidad. Se busca proporcionar una base sólida que permita progresos continuos y promueva un estilo de vida activo y saludable.

**Grupo B: Personal Naval con condición física MEDIA.**

**RANGO DE NOTA DE P.F: 17 - 18**

| 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>ATLETISMO</b>  | <b>TROTE Y NATACIÓN</b>  |
|                     |  | 4 Km trote continuo, intensidad media         | 2x20 sentadilla.<br>4x25" polichilenas<br>3x20 abdominales tipo pf<br>3x18 tijeretas verticales 4 tiempos<br>5x12 flexiones de codo<br>2x12 burpees, 1km de trote<br>repetir los ejercicios 2 veces | Calentamiento 1Km. trote lento<br><b>REPETICIONES Intensidad Alta:</b><br>8x400mts.<br>término de trabajo<br>1km trote intensidad baja. | <b>TROTE</b><br>2km. intensidad media<br><b>NATACIÓN</b><br>100 metros calentamiento<br>4series x25mt intensidad alta, descanso entre serie<br>1min.<br>4seriesx 10 mts. impulso de borde, enfoque técnico.<br>1x200 intensidad baja |
| 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  | <b>REPARTOS QUE NO CUENTEN CON PISCINA</b><br>3Km. trote lento o 20 min trote continuo<br>Trabajo Farlek 8 min<br>1 min intensidad alta al 80%, 1 intensidad baja al 50%   |
| <b>Observación</b>  | Entiendase 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**