



ARMADA DEL ECUADOR
DIRECCION GENERAL DE EDUCACIÓN Y DOCTRINA



MICROCICLO DE ENTRENAMIENTO
DEL 29 ABRIL AL 02 DE MAYO 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 29	MIÉRCOLES 30	JUEVES 01	VIERNES 02
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	GINNASIA	ATLETISMO	ATLETISMO
		Trote continuo 40 min, intensidad media	3x20 sentadilla. 3x30" polichilenas 3x25 abdominales pruebas físicas 5 series de 5 repeticiones de barras. 4x15 flexiones de codo 2x10 burpees	Calentamiento 1Km. trote lento REPETICIONES Intensidad Alta: 2x400mts, 3 x200, 3x100 término de trabajo 1km trote intensidad baja.	100 metros calentamiento 5 repeticiones X100 metros estilo libre, 1x200 intensidad baja intervalo de descanso 3min entre serie. REPARTOS QUE NO CUENTEN CON PISCINA 3Km. trote lento o 20 min trote continuo Trabajo Farlek 8 min 1 min intensidad alta al 80%, 1 intensidad baja al 50%
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