



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



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

**Objetivo:** Lograr una mejora progresiva en el rendimiento del personal naval con una condición física deficiente, evitando lesiones y permitiendo que aumenten gradualmente su nivel de resistencia cardiovascular y fuerza muscular sin sobrecargar el cuerpo desde el inicio.

**Grupo D: Personal Naval con condición física DEFICIENTE**

**RANGO DE NOTA DE P.F: MENOS DE 14**

HORA	DÍA	MARTES 01	MIÉRCOLES 02	JUEVES 03	VIERNES 04
06:45 A 07:00	<b>PARTE INICIAL</b>	Activación Neuromuscular, elongación muscular	Activación Neuromuscular, elongación muscular	Activación Neuromuscular, elongación muscular	Activación Neuromuscular, elongación muscular
07:00 A 07:45	<b>PARTE PRINCIPAL</b>	<b>CAMINATA</b>	<b>NATACIÓN</b>	<b>FORTELECIMIENTO MUSCULAR</b>	<b>CAMINATA</b>
		Caminata rápida continua, de 15 min, repetir 2 veces, micro pausa 3 min.	7x25m ejercicio de patada, con tabla. micropausa 1min entre serie, macropausa 3min 7X25 ejercicio de brazada, piernas extendidas utilizar pullboy. 1X100 intensidad baja. Apnea dinámica voluntarias, 3 series	2x10 sentadilla. 3x10 abdominales tipo pf 3x8 tijeretas verticales 4 tiempos 3x10 flexiones de codo repetir los ejercicios 2 veces	Caminata continua con movimiento de brazos pronunciados 15min continuos, descanso 5 min y repite ejercicio.
			<b>REPARTOS QUE NO CUENTEN CON PISCINA</b> 10 min caminata continua Trabajo Farlek 10 min 1 min caminata intensidad alta al 80%, 1 min caminata intensidad baja al 50%		
07:45 A 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>		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**