



ARMADA DEL ECUADOR
DIRECCION GENERAL DE EDUCACIÓN Y DOCTRINA



MICROCICLO DE ENTRENAMIENTO
DEL 15 AL 18 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 15	MIÉRCOLES 16	JUEVES 17	VIERNES 18
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	FORTALECIMIENTO MUSCULAR	CAMINATA	NATACIÓN
		Trote continuo, 10 min, repetir 2 veces, descanso entre serie 4 min.	*Plancha isométrica brazos extendidos 30seg. *Movimiento isotónico tipo marcha elevación de piernas (marcha) tocando el codo 16 repeticiones. *Sentadillas 15, polichilenas 15 repeticiones. *En posición dorsal manos detrás de los glúteos aproximar las rodillas al pecho y extender, 15 repeticiones. Repetir la serie 2 veces	Caminata continua con movimiento de brazos pronunciados 15min continuos, descanso 5 min y repite el ejercicio	5x25m ejercicio de patada, con tabla. micropausa 1min entre serie, macropausa 3min 5X25 ejercicio de brazada, piernas extendidas utilizar pullboy. 1X100 intensidad baja. Apnea estática voluntaria.
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	REPARTOS QUE NO CUENTEN CON PISCINA 10 min caminata continua Trabajo Farlek 10 min 1 min caminata intensidad alta al 80%, 1 min caminata intensidad baja al 50%
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