



ARMADA DEL ECUADOR
DIRECCION GENERAL DE EDUCACIÓN Y DOCTRINA



MICROCICLO DE ENTRENAMIENTO
DEL 22 AL 25 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 22	MIÉRCOLES 23	JUEVES 24	VIERNES 25
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	CAMINATA	CAMINATA	FORTALECIMIENTO MUSCULAR	NATACIÓN
		Caminata continua con movimiento de brazos pronunciados 15min continuos, descanso 5 min y repite el ejercicio	Caminata continua con movimiento de brazos pronunciados 15min continuos, descanso 5 min y repite el ejercicio	3x25" saltos bajo impacto 2x18 flexiones de codo 3x18 sentadilla. 3x25 abdominales tipo pf 3x10 burpees de 8 tiempos. trote 1km.	6x25m ejercicio de patada, con tabla. micropausa 1min entre serie, macropausa 3min 6X25 ejercicio de brazada, piernas extendidas utilizar pullboy. 1X50 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	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