



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



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

**Objetivo:** Lograr una progresión gradual, asegurándose de que se fortalezca el cuerpo de manera equilibrada mientras se favorece la recuperación postparto. Además, tiene un enfoque integral que abarca fuerza, movilidad y resistencia, ajustándose a la capacidad física de la mujer que se encuentra en el periodo post lactancia.

**Grupo F: Personal Naval que se encuentra en el periodo POST LACTANCIA**

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>ATLETISMO</b>	<b>NATACIÓN</b>	<b>ATLETISMO</b>	<b>GIMNASIA</b>
		3 Km Trote continuo, intensidad media	<b>NATACIÓN</b> 4x25mt intensidad media 3X50 intensidad media 2X100 intensidad media	Calentamiento 2Km. Trote lento <b>REPETICIONES:</b> 2 series de 500mt a intensidad alta al 70%, descanso entre serie de 3 min	Polichinelas 15 cadencia 4 (4 series) 4x20 sentadilla. 4x20 abdominales tipo pf 3x10 flexiones de codo 3x08 tipo diamante Repetir la toda el ejercicio 2 veces intervalo de descanso 5 min reposo activo.
			<b>ATLETISMO</b> REPARTOS QUE NO CUENTEN CON PISCINA 2Km. trote lento o 15 min trote continuo Trabajo Farlek 6 min 1 min intensidad alta al 80%, 1 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>		Entiedase 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**