



ARMADA DEL ECUADOR
DIRECCION GENERAL DE EDUCACIÓN Y DOCTRINA



MICROCICLO DE ENTRENAMIENTO
DEL 08 AL 11 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 08	MIERCOLES 09	JUEVES 10	VIERNES 11
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	GIMNASIA	NATACIÓN	GIMNASIA
		3 Km trote continuo, intensidad media	3x15 Abdominales tipo pruebas físicas 2x15 tijeretas horizontales 4 tiempos 2x15 tijeretas verticales 4 tiempos 5series x3 repeticiones Barra dinámica (Dominada) 2x1' plancha isométrica 4X10 Flexiones de codo de diferentes modalidades. trote continuo 6min repetir el ciclo 2 veces	NATACIÓN 4x50 metros calentamiento 6series x25mt intensidad alta, descanso entre serie 1min 30sg. 1x50 intensidad baja REPARTOS QUE NO CUENTEN CON PISCINA ATLETISMO 2 Km. trote lento o 15 min trote continuo Trabajo Farlek 6 min 1 min intensidad alta al 80%, 1 intensidad baja al 50%	4x20 sentadilla. 4x30" saltos de 20 a 25 cm de altura 4x20 abdominales tipo pruebas físicas 5x10 flexiones de codo 2x10 burpees, descanso activo 6min repetir 2 veces
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 Denny
Capitán de Corbeta - SU
JEFE DEL DPTO. DE INSTRUCCIÓN MILITAR Y CULTURA
FÍSICA