



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



**MICROCICLO DE ENTRENAMIENTO**  
**DEL 15 AL 18 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 18	MIÉRCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 24
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	<b>ATLETISMO</b>	<b>GIMNASIA</b>	<b>NATACIÓN</b>	<b>TROTE Y NATACIÓN</b>
		Calentamiento 1Km. trote lento <b>REPETICIONES:</b> intensidad alta 2x400m 4x200m 6x100 m término de trabajo 2km trote intensidad baja.	3x20 sentadilla. 4x30" saltos de 20 a 25 cm de altura 2x25 abdominales tipo pruebas físicas 6x8 flexiones de codo 2x10 burpees. trote continuo 1km. repetir 2 veces	4 series X50 metros estilo libre, intervalo de descanso 1 min30 seg entre serie. Apnea dinámica a voluntad , 4 series.	<b>TROTE</b> 3km. intensidad media
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
<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**