



ARMADA DEL ECUADOR
DIRECCION GENERAL DE EDUCACIÓN Y DOCTRINA



MICROCICLO DE ENTRENAMIENTO
DEL 22 AL 25 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 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	ATLETISMO	NATACIÓN	ATLETISMO	GIMNASIA
		Trote continuo 10 min, 5 veces intensidad media 160ppm, micro pausa 3 min.	50 metros calentamiento 6series x25mt ejercicio de patada, descanso entre serie 1min. 6x25mts ejercicio de brazada piernas extendidas . 1x50 intensidad baja	TROTE 15min. intensidad media	4x20 sentadilla. 4x30" saltos de 20 a 25 cm de altura 4x20 abdominales tipo pruebas fisicas 5x10 flexiones de codo 2x10 burpees, descanso activo 6min repetir 2 veces
			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%		
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