



ARMADA DEL ECUADOR
DIRECCION GENERAL DE EDUCACIÓN Y DOCTRINA



MICROCICLO DE ENTRENAMIENTO
DEL 29 ABRIL AL 02 DE MAYO DEL 2025

Objetivo: Optimizar el rendimiento deportivo mediante el desarrollo de la fuerza, resistencia y agilidad, manteniendo y mejorando el estado del personal militar con una condición física alta. Se busca mejorar la eficiencia en los movimientos específicos del deporte, minimizando el riesgo de lesiones y maximizando la capacidad física global.

Grupo A: Personal Naval con condición física ALTA.

RANGO DE NOTA DE P.F: 19 - 20

HORA	DÍA	MARTES 29	MIÉRCOLES 30	JUEVES 01	VIERNES 02
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	ATLETISMO	NATACIÓN
		Calentamiento 2Km. trote lento 6 series de 200mts, intensidad alta, 800 mts de recuperación intensidad baja.	3x30" saltos bajo impacto 2x20 flexiones de codo 3x20 sentadilla. 3x30 abdominales tipo pf 3x12 burpees de 8 tiempos. trote 1km.	5 Km Intensidad media	TROTE 20 min. intensidad media NATACIÓN 150 metros calentamiento 10series x25mt intensidad alta, descanso entre REPARTOS QUE NO CUENTEN CON PISCINA 2Km. trote lento o 15 min trote continuo Trabajo Farlek 12 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