



ARMADA DEL ECUADOR
DIRECCION GENERAL DE EDUCACIÓN Y DOCTRINA



MICROCICLO DE ENTRENAMIENTO
DEL 20 AL 23 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 20	MIÉRCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23
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	ATLETISMO
		CHEQUEO, PRUEBAS FISICAS EL personal que no esta en chequeo , trote continuo 20 min , natación 200 metros, intensidad media.	CHEQUEO, PRUEBAS FISICAS EL personal que no esta en chequeo , trote continuo 20 min, natación 200 metros, intensidad media.	CHEQUEO, PRUEBAS FISICAS EL personal que no esta en chequeo , trote continuo 20 min, natación 200 metros, intensidad media.	Trote continuo 20 min, Natación a voluntad.
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	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