



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



**MICROCICLO DE ENTRENAMIENTO**  
**DEL 13 AL 16 DE MAYO DEL 2025**

**Objetivo:** Mejorar la condición física general del personal naval con una condición física media, enfocándose en aumentar su resistencia, fuerza y flexibilidad. Se busca proporcionar una base sólida que permita progresos continuos y promueva un estilo de vida activo y saludable.

**Grupo B: Personal Naval con condición física MEDIA.**

**RANGO DE NOTA DE P.F: 17 - 18**

HORA	DÍA	MARTES 13	MIÉRCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16
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>TROTE Y NATACIÓN</b>	<b>GIMNASIA</b>	<b>ATLETISMO</b>
		5 Km Trote continuo, intensidad media	5 series de 100 metros, descanso 1 min. entre serie. 2 series 250metros de natación continua, Apnea horizontal voluntaria, 3 series.  <b>REPARTOS QUE NO CUENTEN CON PISCINA</b> 2Km. trote lento o 15 min trote continuo Trabajo Farlek 10 min 1 min intensidad alta al 80%, 1 intensidad baja al 50%	3x1' plancha isométrica 2x20 flexiones de codo 3x20 sentadilla. 3x30 abdominales tipo pf 3x5 barra dinámica (dominadas)	calentamiento 1Km. trote lento <b>REPETICIONES Intensidad Alta:</b> 1 x400mts, 4 x200, 3 x100 término de trabajo 1km trote intensidad baja.
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**