



ARMADA DEL ECUADOR
DIRECCION GENERAL DE EDUCACIÓN Y DOCTRINA



MICROCICLO DE ENTRENAMIENTO
DEL 20 AL 23 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 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	ATLETISMO	TROTE Y NATACIÓN
		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		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 Denny
Capitán de Corbeta - SU
JEFE DEL DPTO. DE INSTRUCCIÓN MILITAR Y CULTURA FÍSICA