



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



**MICROCICLO DE ENTRENAMIENTO**  
**DEL 20 AL 23 DE MAYO DEL 2025**

**Objetivo:** Mejorar gradualmente la condición física del personal naval con una condición física baja, enfocándose en aumentar su resistencia, fuerza y movilidad básica. Se busca fortalecer su capacidad física para que logren avanzar progresivamente hacia un nivel de condición física media, asegurando una adaptación segura y efectiva a las demandas del ejercicio.

**Grupo C: Personal Naval con condición física BAJA**

**RANGO DE NOTA DE P.F: 15 - 16**

HORA	DÍA	MARTES 20	MIÉRCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23
06:45 A 07:00	<b>PARTE INICIAL</b>	Activación Neuromuscular, elongación muscular	Activación Neuromuscular, elongación muscular	Activación Neuromuscular, elongación muscular	Activación Neuromuscular, elongación muscular
07:00 A 07:45	<b>PARTE PRINCIPAL</b>	<b>PRUEBAS FÍSICAS</b>	<b>PRUEBAS FÍSICAS</b>	<b>PRUEBAS FÍSICAS</b>	<b>ATLETISMO</b>
		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	<b>PARTE FINAL</b>	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**