



ARMADA DEL ECUADOR
DIRECCION GENERAL DE EDUCACIÓN Y DOCTRINA



MICROCICLO DE ENTRENAMIENTO
DEL 27 AL 30 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 27	MIERCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES 30
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	NATACIÓN	GIMNASIA	ATLETISMO
		Calentamiento 1Km. trote lento REPETICIONES Intensidad Alta: 2 x400mts, 2 x200, 2 x100 término de trabajo 1km trote intensidad baja.	TROTE 20 min. intensidad media NATACIÓN 4x50 metros calentamiento 6series x25mt intensidad alta, descanso entre serie 1min 30sg. 1x50 intensidad baja	3x15 Abdominales tipo pruebas físicas 2x15 tijeretas horizontales 4 tiempos 2x15 tijeretas verticales 4 tiempos 5series x3 repeticiones Barra dinámica (Dominada) 2x50" plancha isométrica 3x4 barra dinámica (dominadas) trote continuo 6min repetir el ciclo 2 veces	4 Km Trote continuo, intensidad media
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