



ARMADA DEL ECUADOR  
DIRECCION GENERAL DE EDUCACIÓN Y DOCTRINA



MICROCICLO DE ENTRENAMIENTO  
DEL 20 AL 23 DE MAYO DEL 2025

**Objetivo:** Lograr una mejora progresiva en el rendimiento del personal naval con una condición física deficiente, evitando lesiones y permitiendo que aumenten gradualmente su nivel de resistencia cardiovascular y fuerza muscular sin sobrecargar el cuerpo desde el inicio.

Grupo D: Personal Naval con condición física DEFICIENTE

RANGO DE NOTA DE P.F: **MENOS DE 14**

| HORA                | DÍA             | MARTES 20                                                                                                                                                                                                                                                                                    | MIÉRCOLES 21                                                                                                                   | JUEVES 22                                                                                                                      | VIERNES 23                                     |
|---------------------|-----------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|
| 06:45<br>A<br>07:00 | PARTE INICIAL   | Activación Neuromuscular, elongación muscular                                                                                                                                                                                                                                                | Activación Neuromuscular, elongación muscular                                                                                  | Activación Neuromuscular, elongación muscular                                                                                  | Activación Neuromuscular, elongación muscular  |
| 07:00<br>A<br>07:45 | PARTE PRINCIPAL | ATLETISMO                                                                                                                                                                                                                                                                                    | FORTALECIMIENTO MUSCULAR                                                                                                       | CAMINATA                                                                                                                       | NATACIÓN                                       |
|                     |                 | CHEQUEO, PRUEBAS FISICAS<br>EL personal que no esta en chequeo , trote continuo 20 min , natación 200 metros, intensidad media.                                                                                                                                                              | CHEQUEO, PRUEBAS FISICAS<br>EL personal que no esta en chequeo , trote continuo 20 min, natación 200 metros, intensidad media. | CHEQUEO, PRUEBAS FISICAS<br>EL personal que no esta en chequeo , trote continuo 20 min, natación 200 metros, intensidad media. | Trote continuo 20 min,<br>Natación a voluntad. |
| 07:45<br>A<br>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:<br>a). intensidad baja = hasta 60% de la FCM.<br>b). intensidad media = desde el 60% hasta el 80% de la FCM.<br>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