



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



**MICROCICLO DE ENTRENAMIENTO
DEL 27 AL 30 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 27	MIÉRCOLES 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	CAMINATA	CAMINATA	FORTALECIMIENTO MUSCULAR	NATACIÓN
		Caminata continua con movimiento de brazos pronunciados 15min continuos, descanso 5 min y repite el ejercicio	Caminata continua con movimiento de brazos pronunciados 15min continuos, descanso 5 min y repite el ejercicio	3x25" saltos bajo impacto 2x18 flexiones de codo 3x18 sentadilla. 3x3 barras dinámicas (dominadas) 3x25 abdominales tipo pf 3x10 burpees de 8 tiempos. 3x50" plancha isométrica repetir el ciclo 2 veces	6x25m ejercicio de patada, con tabla. micropausa 1min entre serie, macropausa 3min 6X25 ejercicio de brazada, piernas extendidas utilizar pullboy. 1X50 intensidad baja. Apnea estática voluntaria. REPARTOS QUE NO CUENTEN CON PISCINA 10 min caminata continua Trabajo Farlek 10 min 1 min caminata intensidad alta al 80%, min caminata intensidad baja al 50%
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**