



ARMADA DEL ECUADOR
DIRECCION GENERAL DE EDUCACIÓN Y DOCTRINA



MICROCICLO DE ENTRENAMIENTO

DEL 06 AL 09 DE MAYO DEL 2025

Objetivo: Lograr una progresión gradual, asegurándose de que se fortalezca el cuerpo de manera equilibrada mientras se favorece la recuperación postparto. Además, tiene un enfoque integral que abarca fuerza, movilidad y resistencia, ajustándose a la capacidad física de la mujer que se encuentra en el periodo post lactancia.

Grupo F: Personal Naval que se encuentra en el periodo POST LACTANCIA

HORA	DÍA	MARTES 06	MIÉRCOLES 07	JUEVES 08	VIERNES 09
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	ATLETISMO	GINNASIA
		3 Km Trote continuo, intensidad media	NATACIÓN 4x25mt intensidad media 3X50 intensidad media 2X100 intensidad media ATLETISMO REPARTOS QUE NO CUENTEN CON PISCINA 2Km. trote lento o 15 min trote continuo Trabajo Farlek 6 min 1 min intensidad alta al 80%, 1 intensidad baja al 50%	Calentamiento 2Km. Trote lento REPETICIONES: 2 series de 500mt a intensidad alta al 70%, descanso entre serie de 3 min	Polichinelas 15 cadencia 4 (4 series) 4x20 sentadilla. 4x20 abdominales tipo pf 3x10 flexiones de codo 3x30" plancha isométrica 3x3 barras dinámicas (dominadas) Repetir la toda el ejercicio 2 veces intervalo de descanso 5 min reposo activo.
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