



ARMADA DEL ECUADOR
DIRECCION GENERAL DE EDUCACIÓN Y DOCTRINA



MICROCICLO DE ENTRENAMIENTO
DEL 13 AL 16 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 13	MIÉRCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16
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	GIMNASIA	NATACIÓN	GIMNASIA
		3 Km trote continuo, intensidad media	3x15 Abdominales tipo pruebas físicas 2x15 tijeretas horizontales 4 tiempos 2x15 tijeretas verticales 4 tiempos 5series x3 repeticiones Barra dinámica (Dominada) 2x1' plancha isométrica 4X10 Flexiones de codo de diferentes modalidades. 3x3 barras dinámicas (dominadas) repetir el ciclo 2 veces	NATACIÓN 4x50 metros calentamiento 6series x25mt intensidad alta, descanso entre serie 1min 30sg. 1x50 intensidad baja	4x20 sentadilla. 4x30" saltos de 20 a 25 cm de altura 4x20 abdominales tipo pruebas físicas 5x10 flexiones de codo 2x10 burpees, descanso activo 6min repetir 2 veces
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 cardíaca 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