



ARMADA DEL ECUADOR  
DIRECCION GENERAL DE EDUCACIÓN Y DOCTRINA



MICROCICLO DE ENTRENAMIENTO  
DEL 20 AL 23 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 20	MIÉRCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23
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	TROTE Y NATACIÓN
		CHEQUEO, PRUEBAS FISICAS EL personal que no esta en chequeo , trote continuo 20 min , natación 200 metros, intensidad media.	CHEQUEO, PRUEBAS FISICAS EL personal que no esta en chequeo , trote continuo 20 min, natación 200 metros, intensidad media.	CHEQUEO, PRUEBAS FISICAS EL personal que no esta en chequeo , trote continuo 20 min, natación 200 metros, intensidad media.	Trote continuo 20 min, Natación a voluntad.
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
<b>Observación</b>	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