



REPÚBLICA DEL ECUADOR

ARMADA DEL ECUADOR

DIRECCIÓN DE EDUCACIÓN Y DOCTRINA



El Ecuador ha sido, es y
será País Amazónico

PLAN DE ENTRENAMIENTO FÍSICO MILITAR PARA EL PERSONAL FEMENINO A PARTIR DEL DÉCIMO MES POSPARTO O POS CESÁREA

1. INTRODUCCIÓN

DEPORTE: ENTRENAMIENTO FÍSICO MILITAR

SEXO: FEMENINO

COMPETENCIA FUNDAMENTAL: PRUEBAS FÍSICAS SEMESTRALES

DIRECCIONADO: PERSONAL FEMENINO POSPARTO O POS CESARIA

METODÓLOGO –PLANIFICADOR: SGOS-IM MORA VILLAMAR VICTOR

2. OBJETIVO GENERAL.

Mejorar las capacidades físicas y destrezas del personal femenino posparto o pos cesárea de los repartos de la Armada, a partir del décimo mes con la aplicación de métodos y técnicas en el entrenamiento deportivo, que permitirá obtener un nivel físico óptimo, para la evaluación de las pruebas físicas semestrales.

3. OBJETIVOS ESPECÍFICO DEL PLAN DE ENTRENAMIENTO

- **Objetivo de la Preparación Física General del Mesociclo I.**
Adaptar al organismo al régimen de entrenamiento después del parto o cesárea, combinando perfectamente con la lactancia materna la actividad física moderada y progresivo de tal forma que puedan garantizar un buen rendimiento en el entrenamiento.



REPÚBLICA DEL ECUADOR

ARMADA DEL ECUADOR

DIRECCIÓN DE EDUCACIÓN Y DOCTRINA



El Ecuador ha sido, es y será País Amazónico

- **Objetivo de la Preparación Física Especial II Mesociclo.**

Elevar los niveles de la preparación física especial, de tal forma que puedan obtener un nivel físico óptimo para las evaluaciones de las pruebas físicas.

- **Objetivo de la Preparación Técnica -Táctica.**

Individualización de la preparación física del personal femenino posparto/pos cesárea, en grupos de acuerdo al nivel físico de acuerdo a las indicaciones del médico tratante, para la consolidación de la técnica y desarrollo de las destrezas y habilidades.

- **Objetivo de la Preparación Teórica.-**

Socializar Reglamento para la evaluación de la condición física del personal militar de Fuerzas Armadas , Directiva de pruebas físicas, manual doctrinario de cultura física y planes de entrenamiento,

4. DEFINICIÓN DE LA ESTRUCTURA DEL MACROCICLO.

Cantidad de semanas (Microciclos): 8 semanas.

- ◆ **Preparación General:** 04 semanas, con 1 mesociclos.
- ◆ **Preparación Especial:** 04 semanas con 1 mesociclos.

5. ESTRUCTURA DE LOS MESOCICLOS.

Se estructura cada mesociclo de entrenamiento de la siguiente forma:

- El primero mesociclo Introdutorio con 4 semanas (Microciclos).
- El segundo mesociclo Desarrollador con 4 semanas (Microciclos).



ARMADA DEL ECUADOR

REPÚBLICA DEL ECUADOR

DIRECCIÓN DE EDUCACIÓN Y DOCTRINA



El Ecuador ha sido, es y será País Amazónico

6. PRINCIPALES TAREAS PARA EL DESARROLLO DE CAPACIDADES Y, HABILIDADES Y CONOCIMIENTOS.

CAPACIDADES	TAREAS
Resistencia aeróbica	Caminata continua lenta, media y rápida, Carrera continua lenta y media, natación continua lenta y media /natación continua lenta y media, trabajo en circuito y cambio de ritmo fartlek.
Resistencia anaeróbica	Carrera continua media y rápida, natación continua media y rápida y repeticiones.
Fuerza	Trabajo de repeticiones de las Flexiones de cadera y codos, subida del cabo 3 mts.
Velocidad	Repeticiones, aceleraciones progresivas y salidas.

HABILIDADES	TAREAS
Técnicos -Tácticos	Repetición de los gestos técnicos en forma metódica de la carrera, natación, flexiones de codo/cadera, flotación y subir el cabo

CONOCIMIENTOS	TAREAS
Reglamento para la evaluación de la condición física del personal militar de Fuerzas Armadas y Directiva de pruebas físicas	Charlas del reglamento de cultura física, directiva, instructivo de seguridad y de los objetivos que se desean alcanzar con la planificación

7. PRINCIPALES MÉTODOS POR ETAPAS

ETAPAS	MÉTODOS
Preparación general	Continuo, intervalo , fartlek, y circuito
Preparación especial	Continuo, intervalo , fartlek, en circuito y métodos direccionados a las pruebas físicas



REPÚBLICA DEL ECUADOR

ARMADA DEL ECUADOR

DIRECCIÓN DE EDUCACIÓN Y DOCTRINA



El Ecuador ha sido, es y será País Amazónico

8. DISTRIBUCIÓN DE LAS CARGAS DE ENTRENAMIENTO EN CADA PREPARACIÓN GENERAL Y PREPARACIÓN ESPECÍFICA.

PREPARACIÓN	VOLUMEN	%	SESIONES	Diario
Preparación general	720 Minutos	50%	3 sesiones x semana	60 min.
Preparación especial	720 Minutos	50%	3 sesiones x semana	60 min.
Total Volumen	1440 Minutos	100%		

Recomendaciones:

1. Por lo general, si realizó ejercicio a lo largo de todo el embarazo y tuvo un parto normal, puede realizar sin problemas ejercicios ligeros (tales como caminar y practicar estiramientos) unos días después de dar a luz, mientras no tenga dolor.
2. Los médicos aconsejan esperar de seis a ocho semanas después de la cesárea antes de realizar ejercicio.
3. Realizar actividad física después de las ocho semanas del parto o cesárea, siempre y cuando el medico lo recomiende, y el estado de ánimo lo permita.
4. **Realizar la actividad física antes del décimo mes posparto/pos cesaría, para no perder continuidad en el entrenamiento físico, para iniciar la preparación física de acuerdo a lo establecido en el Reglamento evaluación de la condición física del personal militar de Fuerzas Armada.**


 Luis Santin Villacreses
 Teniente de Navío-IM

JEFE DEL DPTO. COORDINACIÓN DE INSTRUCCIÓN MILITAR Y CULTURA FÍSICA

I.-V. mora



ARMADA DEL ECUADOR
DIRECCION GENERAL DE EDUCACION Y DOCTRINA
MICROCICLO ORDINARIO

Grupo: Personal Femenino Posparto o Pos cesarea
 Deporte: Preparación Física Militar

SEMANA 1

HORA	PARTES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES
06:50 A 08:00	INICIAL	Calentamiento 10 min Brazos arriba estiramiento de todo el cuerpo a la izquierda y derecha, 2 min. Movimiento articulares cuello, hombros, cadera, rodillas y tobillos, 3 min. Movimientos específicos, caminanta y trote lento, movimiento de brazos, inclinaciones, cadera, elevación de rodilla y talones, 5 min	Calentamiento 10 min Brazos arriba estiramiento de todo el cuerpo a la izquierda y derecha, 2 min. Movimiento articulares cuello, hombros, cadera, rodillas y tobillos, 3 min. Movimientos específicos, caminanta y trote lento, movimiento de brazos, inclinaciones, cadera, elevación de rodilla y talones, 5 min	Calentamiento 10 min Brazos arriba estiramiento de todo el cuerpo a la izquierda y derecha, 2 min. Movimiento articulares cuello, hombros, cadera, rodillas y tobillos, 3 min. Movimientos específicos, caminanta y trote lento, movimiento de brazos, inclinaciones, cadera, elevación de rodilla y talones, 5 min
	PRINCIPAL	Caminata (2 km caminata continua lenta) en 20 min	Natación Técnica (4 x 25 m Brazada con tabla) en 30 seg, con pausa 30 seg (4 x 25 m Patada con tabla) en 30 seg, con pausa 30 seg	Caminata (2 km caminata continua lenta) en 20 min
VUELTA A LA CALMA	10 min ejercicio de flexibilidad y estiramiento	10 min ejercicio de flexibilidad y estiramiento	10 min ejercicio de flexibilidad y estiramiento	10 min ejercicio de flexibilidad y estiramiento
SECTOR	REPARTO	REPARTO	REPARTO	REPARTO

Recomendaciones:

1. Dar cumplimiento a lo panificado en el microciclo en lo concerniente al volumen en las diferentes capacidades y destrezas, la intensidad la trabajarán de acuerdo al nivel físico de cada persona.
2. La continuidad en el entrenamiento es importante para mejorar las capacidades físicas y destrezas, lo que permitirá alcanzar un óptimo nivel físico

Victor Mora
 Victor mora villamar
 Sargento Segundo-IM
METODOLOGO Y PLANIFICADOR
CCOO. VICTOR MORA
 Sargento Segundo - IM



Luis Santin Villacreses
 Luis Santin Villacreses
 Teniente de Navio-IM
JEFE DEL DPTO. DE COORDINACIÓN MILITAR Y CULTURA

ARMADA DEL ECUADOR
DIRECCION GENERAL DE EDUCACIÓN Y DOCTRINA
 MICROCICLO DESARROLLADOR

SEMANA 2

Grupo: Personal Femenino Posparto o Pos cesarea
 Reporte: Preparación Física Militar

ORA	PARTES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES
06:50 A 08:00	INICIAL	Calentamiento 10 min Brazos arriba estiramiento de todo el cuerpo a la izquierda y derecha, 2 min. Movimiento articulares cuello, hombros, cadera, rodillas y tobillos, 3 min. Movimientos específicos, caminanta y trote lento, movimiento de brazos, inclinaciones, cadera, elevación de rodilla y talones, 5 min.	Calentamiento 10 min Brazos arriba estiramiento de todo el cuerpo a la izquierda y derecha, 2 min. Movimiento articulares cuello, hombros, cadera, rodillas y tobillos, 3 min. Movimientos específicos, caminanta y trote lento, movimiento de brazos, inclinaciones, cadera, elevación de rodilla y talones, 5 min.	Calentamiento 10 min Brazos arriba estiramiento de todo el cuerpo a la izquierda y derecha, 2 min. Movimiento articulares cuello, hombros, cadera, rodillas y tobillos, 3 min. Movimientos específicos, caminanta y trote lento, movimiento de brazos, inclinaciones, cadera, elevación de rodilla y talones, 5 min.
	PRINCIPAL	Caminata (3.5 km caminata continua lenta) en 30 min	Natación Técnica (4 x 25 m Brazada con tabla) en 30 seg, con pausa 30 seg (4 x 25 m Patada con tabla) en 30 seg, con pausa 30 seg	Caminata (3.5 km caminata continua lenta) en 30 min
	VUELTA A LA CALMA	10 min ejercicio de flexibilidad y estiramiento	10 min ejercicio de flexibilidad y estiramiento	10 min ejercicio de flexibilidad y estiramiento
LECTOR		REPARTO	REPARTO	REPARTO

recomendaciones:

1. Dar cumplimiento a lo panificado en el microciclo en lo concerniente al **volumen** en las diferentes capacidades y destrezas, la **intensidad** la trabajarán de acuerdo al nivel físico de cada persona.
2. La continuidad en el entrenamiento es importante para mejorar las capacidades físicas y destrezas, lo que permitirá alcanzar un óptimo nivel físico

Victor Mora
 Victor Mora Villamar
 Sargento Segundo-IM

METODOLOGO DE LA ENTRENAMIENTO
Lcdto. Victor Mora Villamar
 Sargento Segundo - IM



Luis Santin Villacreses
 Teniente de Navío-IM

JEFE DEL DPTO. DE COORDINACIÓN MILITAR Y CULTURA FÍSICA

ARMADA DEL ECUADOR
DIRECCION GENERAL DE EDUCACION Y DOCTRINA
MICROCICLO DESARROLLADOR

Grupo: Personal Femenino Posparto o Pos casarea
Deporte: Preparación Física Militar

SEMANA 3

HORA	PARTES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES
06:50 A 08:00	INICIAL	Calentamiento 10 min Brazos arriba estiramiento de todo el cuerpo a la izquierda y derecha, 2 min. Movimiento articulares cuello, hombros, cadera, rodillas y tobillos, 3 min. Movimientos específicos, caminanta y trote lento, movimiento de brazos, inclinaciones, cadera, elevación de rodilla y talones, 5 min.	Calentamiento 10 min Brazos arriba estiramiento de todo el cuerpo a la izquierda y derecha, 2 min. Movimiento articulares cuello, hombros, cadera, rodillas y tobillos, 3 min. Movimientos específicos, caminanta y trote lento, movimiento de brazos, inclinaciones, cadera, elevación de rodilla y talones, 5 min.	Calentamiento 10 min Brazos arriba estiramiento de todo el cuerpo a la izquierda y derecha, 2 min. Movimiento articulares cuello, hombros, cadera, rodillas y tobillos, 3 min. Movimientos específicos, caminanta y trote lento, movimiento de brazos, inclinaciones, cadera, elevación de rodilla y talones, 5 min.
	PRINCIPAL	Caminata (4 km caminata continua lenta) en 40 min	Natación Técnica (4 x 25 m Brazada con tabla) en 30 ses, con pausa 30 ses (4 x 25 m Patada con tabla)en en 30 seg, con pausa 30 seg 200 m. Natación continúa, en 6 min 30 seg	Atletismo (3 km carrera continua continua lenta) en 30 min
	VUELTA A LA CALMA	10 min ejercicio de flexibilidad y estiramiento	10 min ejercicio de flexibilidad y estiramiento	10 min ejercicio de flexibilidad y estiramiento
SECTOR		REPARTO	REPARTO	REPARTO

Recomendaciones:

1. Dar cumplimiento a lo panificado en el microciclo en lo concerniente al **volumen** en las diferentes capacidades y destrezas, la **intensidad** la trabajarán de acuerdo al nivel físico de cada persona.
2. La continuidad en el entrenamiento es importante para mejorar las capacidades físicas y destrezas, lo que permitirá alcanzar un óptimo nivel físico

Victor Mora
Victor Mora Villamar
Sargento Segundo-IM
LCD. VICTOR MORA VILLAMAR
Sargento Segundo - IM

Luis Santin Villacreses
Luis Santin Villacreses
Teniente de Navío-IM
JEFE DEL DPTO. DE COORDINACIÓN MILITAR Y CULTURA FISICA



ARMADA DEL ECUADOR
DIRECCION GENERAL DE EDUCACIÓN Y DOCTRINA
MICROCICLO CHOQUE

Grupo: Personal Femenino Posparto o Pos casarea
 Deporte: Preparación Física Militar

SEMANA 4

HORA	PARTES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES
06:50 A 08:00	INICIAL	<p>Calentamiento 10 min</p> <p>Brazos arriba estiramiento de todo el cuerpo a la izquierda y derecha, 2 min. Movimiento articulares cuello, hombros, cadera, rodillas y tobillos, 3 min. Movimientos específicos, caminanta y trote lento, movimiento de brazos, inclinaciones, cadera, elevación de rodilla y talones, 5 min.</p> <p>Atletismo</p> <p>(3 km carrera continua lenta) en 30 min</p>	<p>Calentamiento 10 min</p> <p>Brazos arriba estiramiento de todo el cuerpo a la izquierda y derecha, 2 min. Movimiento articulares cuello, hombros, cadera, rodillas y tobillos, 3 min. Movimientos específicos, caminanta y trote lento, movimiento de brazos, inclinaciones, cadera, elevación de rodilla y talones, 5 min.</p> <p>Natación</p> <p>Técnica (4 x 25 m Brazada con tabla) en 30 seg, con pausa 30 seg (4 x 25 m Patada con tabla)en en 30 seg, con pausa 30 seg 200 m. Natación continúa, en 6 min 30 seg</p>	<p>Calentamiento 10 min</p> <p>Brazos arriba estiramiento de todo el cuerpo a la izquierda y derecha, 2 min. Movimiento articulares cuello, hombros, cadera, rodillas y tobillos, 3 min. Movimientos específicos, caminanta y trote lento, movimiento de brazos, inclinaciones, cadera, elevación de rodilla y talones, 5 min.</p> <p>Atletismo</p> <p>(5 km carrera continua lenta) en 30 min</p>
	PRINCIPAL	<p>Gimnasia</p> <p>(3 X 15 Flexiones de codo) en 30 seg, con pausa 30 seg (3 X 20 Flexiones de cadera) en 30 seg, con pausa 30 seg</p>		
	VUELTA A LA CALMA	10 min ejercicio de flexibilidad y estiramiento	10 min ejercicio de flexibilidad y estiramiento	10 min ejercicio de flexibilidad y estiramiento
SECTOR		REPARTO	REPARTO	REPARTO

Recomendaciones:

1. Dar cumplimiento a lo panificado en el microciclo en lo concerniente al volumen en las diferentes capacidades y destrezas, la intensidad la trabajarán de acuerdo al nivel físico de cada persona.
2. La continuidad en el entrenamiento es importante para mejorar las capacidades físicas y destrezas, lo que permitirá alcanzar un óptimo nivel físico

Victor Mora Villacreses
 Victor Mora Villacreses
 Sargento Segundo-IM
METODOLOGO PLANIFICADOR
 Sargento Segundo



JEFE DEL DPTO. DE COORDINACIÓN MILITAR Y CULTURA FÍSICA

ARMADA DEL ECUADOR
DIRECCION GENERAL DE EDUCACION Y DOCTRINA
 MICROCICLO ORDINARIO


Grupo: Personal Femenino Posparto o Pos cesárea
 Deporte: Preparación Física Militar

SEMANA 5

HORA	PARTES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES
06:50 A 08:00	INICIAL	Calentamiento 10 min Brazos arriba estiramiento de todo el cuerpo a la izquierda y derecha, 2 min. Movimiento articulares cuello, hombros, cadera, rodillas y tobillos, 3 min. Movimientos específicos, caminanta y trote lento, movimiento de brazos, inclinaciones, cadera, elevación de rodilla y talones, 5 min.	Calentamiento 10 min Brazos arriba estiramiento de todo el cuerpo a la izquierda y derecha, 2 min. Movimiento articulares cuello, hombros, cadera, rodillas y tobillos, 3 min. Movimientos específicos, caminanta y trote lento, movimiento de brazos, inclinaciones, cadera, elevación de rodilla y talones, 5 min.	Calentamiento 10 min Brazos arriba estiramiento de todo el cuerpo a la izquierda y derecha, 2 min. Movimiento articulares cuello, hombros, cadera, rodillas y tobillos, 3 min. Movimientos específicos, caminanta y trote lento, movimiento de brazos, inclinaciones, cadera, elevación de rodilla y talones, 5 min.
		Atletismo	Natación	Fartkle-Cambio de ritmo (100 m rapido y 100 m lento) 5 repeticiones de cada uno.
	PRINCIPAL	(5 km carrera continua lenta) en 30 min Técnica para subir el cabo (Tablas 1,2 y 3)	(4 x 25 m Brazada con tabla) en 30 seg, con pausa 30 seg (4 x 25 m Patada con tabla) en 30 seg, con pausa 30 seg 200 m. Natación continúa, en 6 min 30 seg 10 min ejercicio de flexibilidad y estiramiento	Gimnasia (3 X 15 Flexiones de codo) en 30 seg, con pausa 30 seg (3 X 15 Flexiones de cadera) en 30 seg, con pausa 30 seg
	VUELTA A LA CALMA	10 min ejercicio de flexibilidad y estiramiento	10 min ejercicio de flexibilidad y estiramiento	10 min ejercicio de flexibilidad y estiramiento
SECTOR		REPARTO	REPARTO	REPARTO

Recomendaciones:

1. Dar cumplimiento a lo panificado en el microciclo en lo concerniente al volumen en las diferentes capacidades y destrezas, la intensidad la trabajarán de acuerdo al nivel físico de cada persona.
2. La continuidad en el entrenamiento es importante para mejorar las capacidades físicas y destrezas, lo que permitirá alcanzar un óptimo nivel físico


 Victor Mora Villamar
 Sargento Segundo-IM
LCDO. VICTOR MORA VILLAMAR
 Sargento Segundo - IM


 Luis Santin Villacreses
 Teniente de Navio-IM
JEFE DEL DPTO. DE COORDINACIÓN MILITAR Y

ARMADA DEL ECUADOR
DIRECCIÓN GENERAL DE EDUCACIÓN Y DOCTRINA
MICROCICLO DESARROLLADOR

Grupo: Personal Femenino Posparto o Pos cesárea
 Deporte: Preparación Física Militar

SEMANA 6

HORA	PARTES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES
06:50 A 08:00	INICIAL	Calentamiento 10 min Brazos arriba estiramiento de todo el cuerpo a la izquierda y derecha. 2 min. Movimiento articulares cuello, hombros, cadera, rodillas y tobillos, 3 min. Movimientos específicos, caminanta y trote lento, movimiento de brazos, inclinaciones, cadera, elevación de rodilla y talones, 5 min.	Calentamiento 10 min Brazos arriba estiramiento de todo el cuerpo a la izquierda y derecha. 2 min. Movimiento articulares cuello, hombros, cadera, rodillas y tobillos, 3 min. Movimientos específicos, caminanta y trote lento, movimiento de brazos, inclinaciones, cadera, elevación de rodilla y talones, 5 min.	Calentamiento 10 min Brazos arriba estiramiento de todo el cuerpo a la izquierda y derecha. 2 min. Movimiento articulares cuello, hombros, cadera, rodillas y tobillos, 3 min. Movimientos específicos, caminanta y trote lento, movimiento de brazos, inclinaciones, cadera, elevación de rodilla y talones, 5 min.
	PRINCIPAL	Atletismo (5 km carrera continua lenta) en 30 min Técnica para subir el cabo (Tablas 1,2 y 3)	Natación Fartle-Cambio de ritmo 25 rapido y 25 m lento, 5 repeticiones de cada uno (3 X 100 m) en 2 min, con pausa 1 min 200 m. Natación continúa, en 5 min 30 seg	Repeticiones 2 (5 x 100 m) en 20 seg, con 5una micro pausa de 1 min, y una macro pausa de 3 min. Gimnasia (3 X 15 Flexiones de codo) en 30 seg, con pausa 30 seg (3 X 15 Flexiones de cadera) en 30 seg, con pausa 30 seg
VUELTA A LA CALMA	10 min ejercicio de flexibilidad y estiramiento	10 min ejercicio de flexibilidad y estiramiento	10 min ejercicio de flexibilidad y estiramiento	10 min ejercicio de flexibilidad y estiramiento
SECTOR	REPARTO	REPARTO	REPARTO	REPARTO

Recomendaciones:

1. Dar cumplimiento a lo panificado en el microciclo en lo concerniente al **volumen** en las diferentes capacidades y destrezas, la **intensidad** la trabajarán de acuerdo al nivel físico de cada persona.
2. La continuidad en el entrenamiento es importante para mejorar las capacidades físicas y destrezas, lo que permitirá alcanzar un óptimo nivel físico

Victor Mora
 Victor Mora Villamar
 Sargento Segundo-IM
METODÓLOGO PLANIFICADOR

Lcdo. Víctor Mora
Sargento Segundo - IM



JEFE DEL DPTO. DE COORDINACIÓN MILITAR Y CULTURAL FÍSICA

Luis Santin Villacreses
 Teniente de Navío-IM

ARMADA DEL ECUADOR
DIRECCION GENERAL DE EDUCACION Y DOCTRINA
MICROCICLO DESALLADOR

Grupo: Personal Femenino Posparto o Pos cesárea
 Deporte: Preparación Física Militar

SEMANA 7

HORA	PARTES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES
06:50 A 08:00	INICIAL	Calentamiento 10 min Brazos arriba estiramiento de todo el cuerpo a la izquierda y derecha, 2 min. Movimiento articulares cuello, hombros, cadera, rodillas y tobillos, 3 min. Movimientos específicos, caminanta y trote lento, movimiento de brazos, inclinaciones, cadera, elevación de rodilla y talones, 5 min.	Calentamiento 10 min Brazos arriba estiramiento de todo el cuerpo a la izquierda y derecha, 2 min. Movimiento articulares cuello, hombros, cadera, rodillas y tobillos, 3 min. Movimientos específicos, caminanta y trote lento, movimiento de brazos, inclinaciones, cadera, elevación de rodilla y talones, 5 min.	Calentamiento 10 min Brazos arriba estiramiento de todo el cuerpo a la izquierda y derecha, 2 min. Movimiento articulares cuello, hombros, cadera, rodillas y tobillos, 3 min. Movimientos específicos, caminanta y trote lento, movimiento de brazos, inclinaciones, cadera, elevación de rodilla y talones, 5 min.
	PRINCIPAL	Atletismo (5 km carrera continua lenta) en 30 min Técnica para subir el cabo (Tablas 1,2 y 3)	Natación Técnica (4 x 25 m Brazada con tabla) en 30 seg, con pausa 30 seg (4 x 25 m Patada con tabla) en 30 seg, con pausa 30 seg 200 m. Natación continúa, en 6 min 30 seg	Fartle-Cambio de ritmo (200 m rapido y 200 m lento) 5 repeticiones de cada uno. Gimnasia (3 X 15 Flexiones de codo) en 30 seg, con pausa 30 seg (3 X 15 Flexiones de cadera) en 30 seg, con pausa 30 seg
VUELTA A LA CALMA	10 min ejercicio de flexibilidad y estiramiento	10 min ejercicio de flexibilidad y estiramiento	10 min ejercicio de flexibilidad y estiramiento	10 min ejercicio de flexibilidad y estiramiento
SECTOR	REPARTO	REPARTO	REPARTO	REPARTO

Recomendaciones:

1. Dar cumplimiento a lo panificado en el microciclo en lo concerniente al **volumen** en las diferentes capacidades y destrezas, la **intensidad** la trabajarán de acuerdo al nivel físico de cada persona.
2. La continuidad en el entrenamiento es importante para mejorar las capacidades físicas y destrezas, lo que permitirá alcanzar un óptimo nivel físico

Victor Mora Villamar
 Victor Mora Villamar
 Sargento Segundo-IM
MELOR, VETERANIZADOR
 Sargento Segundo - IM.

Luis Santin Villacreses
 Luis Santin Villacreses
 Teniente de Navio-IM
JEFE DEL DPTO. DE COORDINACIÓN MILITARY CULTURA FÍSICA

ARMADA DEL ECUADOR
DIRECCION GENERAL DE EDUCACIÓN Y DOCTRINA
 MICROCICLO ORDINARIO

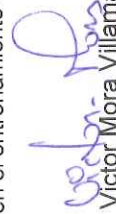
SEMANA 8

Grupo: Personal Femenino Posparto o Pos cesárea
 Deporte: Preparación Física Militar


HORA	PARTES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES
06:50 A 08:00	INICIAL	Calentamiento 10 min Brazos arriba estiramiento de todo el cuerpo a la izquierda y derecha, 2 min. Movimiento articulares cuello, hombros, cadera, rodillas y tobillos, 3 min. Movimientos específicos, caminanta y trote lento, movimiento de brazos, inclinaciones, cadera, elevación de rodilla y talones, 5 min.	Calentamiento 10 min Brazos arriba estiramiento de todo el cuerpo a la izquierda y derecha, 2 min. Movimiento articulares cuello, hombros, cadera, rodillas y tobillos, 3 min. Movimientos específicos, caminanta y trote lento, movimiento de brazos, inclinaciones, cadera, elevación de rodilla y talones, 5 min.	Calentamiento 10 min Brazos arriba estiramiento de todo el cuerpo a la izquierda y derecha, 2 min. Movimiento articulares cuello, hombros, cadera, rodillas y tobillos, 3 min. Movimientos específicos, caminanta y trote lento, movimiento de brazos, inclinaciones, cadera, elevación de rodilla y talones, 5 min.
		Atletismo	Natación	Repeticiones
	PRINCIPAL	(5 km carrera continua lenta) en 30 min Técnica para subir el cabo (Tablas 1,2 y 3)	Fartkle-Cambio de ritmo 25 rapido y 25 m lento, 5 repeticiones de cada uno (3 X 100 m) en 2 min, con pausa 1 min. 200 m. Natación continúa, en 5 min 30 seg	2 (5 x 200 m) en 20 s, con 5una micro pausa de 1 min, y una macro pausa de 3 min. Gimnasia (3 X 15 Flexiones de codo) en 30 seg, con pausa 30 seg (3 X 15 Flexiones de cadera) en 30 seg, con pausa 30 seg
	VUELTA A LA CALMA	10 min ejercicio de flexibilidad y estiramiento	10 min ejercicio de flexibilidad y estiramiento	10 min ejercicio de flexibilidad y estiramiento
SECTOR		REPARTO	REPARTO	REPARTO

Recomendaciones:

1. Dar cumplimiento a lo panificado en el microciclo en lo concerniente al volumen en las diferentes capacidades y destrezas, la intensidad la trabajarán de acuerdo al nivel fisico de cada persona.
2. La continuidad en el entrenamiento es importante para mejorar las capacidades físicas y destrezas, lo que permitirá alcanzar un óptimo nivel fisico


 Victor Mora Villamar
SARGENTO EN JEFE
METODOLOGO PLANIFICADOR
Sargento Segundo - IM




 Luis Santin Villacreses
 Teniente de Navio-IM

JEFE DEL DPTO. DE COORDINACIÓN MILITAR Y CULTURA FÍSICA