

ARMADA DEL ECUADOR
DIRECCION GENERAL DE EDUCACIÓN Y DOCTRINA
MICROCICLO PREPARATORIO

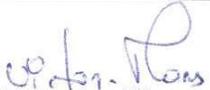
Objetivo: Retomar la actividad física Moderada al Personal Naval que se Encuentra con un estado físico regular

bio seguridad: Hacemos incapie a las medidas de bio seguridad, para la ejecucion de las actividades fisicas

Grupo: Personal Naval con condicion fisica Regular

Del 18 AL 20 de Enero del 2022

PARTES	MARTES 18	MIERCOLES 19	JUEVES 20
INICIAL	Objetivos de la unidad de entrenamiento y métodos a utilizar. Calentamiento 10 min (Localizado 3 min, específico 5 min y estiramiento 2 min)	Objetivos de la unidad de entrenamiento y métodos a utilizar. Calentamiento 10 min ejercicios de flexibilidad antes de ingresar al agua	Objetivos de la unidad de entrenamiento y métodos a utilizar. Calentamiento 10 min (Localizado 3 min, específico 5 min y estiramiento 2 min)
PRINCIPAL	ATLESTISMO (6 km Carrera continua media) 150 de flexiones de cadera en series de 25 c/u 50 de flex codos en series de 10 c/u	NATACION (500 mts de natacion en series de 50 mts o 25 mts dependiendo la piscina) 150 de flexiones de cadera en series de 25 c/u 50 de flex codos en series de 10 c/u	ATLESTISMO (7 km carrera continua media al 70%) 150 de flexiones de cadera en series de 25 c/u 50 de flex codos en series de 10 c/u
FINAL	10 min Ejercicio de flexibilidad y estiramiento	10 min Ejercicios de estiramiento y flexibilidad	10 min Ejercicios de estiramiento y flexibilidad


 Victor Mora Villamar
 Sargento Primero-IM
METODÓLOGO PLANIFICADOR


 Catalina Andrade Valarezo
 Teniente de Navio-SU
JEFE DEL DPTO. DE COORDINACIÓN MILITAR Y CULTURA FÍSICA

Catalina Andrade Valarezo
 TENIENTE DE NAVIO - SU



ARMADA DEL ECUADOR
DIRECCION GENERAL DE EDUCACIÓN Y DOCTRINA
MICROCICLO PREPARATORIO

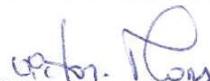
Objetivo: Retomar la actividad física Moderada al Personal Naval que se Encuentra con un estado físico regular

bio seguridad: Hacemos incapie a las medidas de bio seguridad, para la ejecucion de las actividades físicas

Grupo: Personal Naval con condicion física Regular

Del 25 AL 27 de Enero del 2022

HORA	PARTES	MARTES 25	MIERCOLES 26	JUEVES 27
06:30 A 08:00	INICIAL	Objetivos de la unidad de entrenamiento y métodos a utilizar. Calentamiento 10 min (Localizado 3 min, específico 5 min y estiramiento 2 min)	Objetivos de la unidad de entrenamiento y métodos a utilizar. Calentamiento 10 min (Localizado 3 min, específico 5 min y estiramiento 2 min)	Objetivos de la unidad de entrenamiento y métodos a utilizar. Calentamiento 10 min (Localizado 3 min, específico 5 min y estiramiento 2 min)
	PRINCIPAL	ATLETISMO 07 KM Carrera continua media al 70% de sus capacidades 150 de flexiones de cadera en series de 25 50 de flex codos en series de 10 c/u	NATACION (500 mts de natacion en series de 50 mts o 25 mts dependiendo la piscina) 150 de flexiones de cadera en series de 25 c/u 50 de flex codos en series de 10 c/u	ATLETISMO 08 KM Carrera continua media al 70% de sus capacidades 150 de flexiones de cadera en series de 25 50 de flex codos en series de 10 c/u
	FINAL	10 min Ejercicio de flexibilidad y estiramiento	10 min Ejercicios de estiramiento y flexibilidad	10 min Ejercicios de estiramiento y flexibilidad
SECTOR				


 Victor Mora Villamar
 Sargento Primero-IM
METODÓLOGO PLANIFICADOR


 x Catalina Andrade Valarezo
 Teniente de Navio-SU
JEFE DEL DPTO. DE COORDINACIÓN MILITAR Y CULTURA FÍSICA
Catalina Andrade Valarezo
 TENIENTE DE NAVIO - SU

