

ARMADA DEL ECUADOR
DIRECCION GENERAL DE EDUCACIÓN Y DOCTRINA
MICROCICLO PREPARATORIO

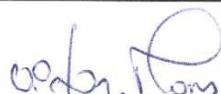
Objetivo: **Retomar la actividad física Moderada al Personal Naval que se Encuentra con un estado fisico Bajo**

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

Grupo: **Personal Naval con condicion fisica Baja**

Del 11 AL 13 de Enero del 2022

HORA	PARTES	MARTES 11	MIERCOLES 12	JUEVES 13
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	ATLESTISMO (5 KM de Carrera continua media) Entrenamiento con pulsaciones de 130-150 por minuto carrera suave y moderada. realizar 4 series de 25 flexiones abdominales (100) realizar 5 series de 10 flex pecho (50)	ATLETISMO (30 min de Cambios de ritmo farklet) 2 min suaves al 50% 45 seg fuertes al 90% realizar 4 series de 25 flexiones abdominales (100) realizar 5 series de 10 flex pecho (50)	ATLESTISMO (6 KM de Carrera continua media) Entrenamiento con pulsaciones de 130-150 por minuto carrera suave y moderada. realizar 4 series de 25 flexiones abdominales (100) realizar 5 series de 10 flex pecho (50)
	VUELTA A LA CALMA	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


 Catalina Andrade Valarezo
 Teniente de Navio-SU

JEFE DEL DPTO. DE COORDINACIÓN MILITAR Y CULTURA FÍSICA

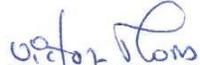
Catalina Andrade Valarezo
TENIENTE DE NAVIO - SU

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 fisico Bajo**
 bio seguridad: Hacemos incapie a las medidas de bio seguridad, para la ejecucion de las actividades fisicas
 Grupo: **Personal Naval con condicion fisica Baja**

Del 18 AL 20 de enero del 2022

HORA	PARTES	MARTES 18	MIERCOLES 19	JUEVES 20
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 mim)	Objetivos de la unidad de entrenamiento y métodos a utilizar. Calentamiento 10 min (Localizado 3 min, específico 5 min y estiramiento 2 mim)	Objetivos de la unidad de entrenamiento y métodos a utilizar. Calentamiento 10 min (Localizado 3 min, específico 5 min y estiramiento 2 mim)
	PRINCIPAL	ATLESTISMO (6 km de Carrera continua media) realizar 6 series de 25 flexiones abdominales (100) realizar 5 series de 10 flex pecho (50)	NATACION 100 mts de calentamiento 8X 25 tecnica patada 8 x 25 tecnica brazada 100 mts de aflojamiento 100 de flexiones de cadera en series de 25 c/u	ATLESTISMO (40 min de Cambios de ritmo farklet) 2 min suaves al 50% 1 min fuerte al 90% realizar 4 series de 25 flexiones abdominales (100) realizar 5 series de 10 flex pecho (50)
	VUELTA A LA CALMA	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


 Catalina Andrade Valarezo
 Teniente de Navio-SU
JEFE DEL DPTO. DE COORDINACIÓN MILITAR Y CULTURA FÍSICA
TENIENTE DE NAVÍO - 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 fisico Bajo**

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

Grupo: **Personal Naval con condicion fisica Baja**

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 (05 km Carrera continua media) realizar 5 series de 20 flexiones abdominales (100) realizar 5 series de 10 flex pecho (50)	Atletismo (06 km Carrera continua) 2 km suaves al 50 %- 2 km fuerte al 80%-2 km suaves AL 50 % realizar 5 series de 20 flexiones abdominales (100) realizar 5 series de 10 flex pecho (50)	Atletismo (05 km Carrera continua media) realizar 5 series de 20 flexiones abdominales (100) realizar 5 series de 10 flex pecho (50)
	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


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

Catalina Andrade Valarezo
 TENIENTE DE NAVÍO - SU