

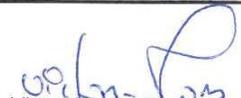
ARMADA DEL ECUADOR
DIRECCION GENERAL DE EDUCACIÓN Y DOCTRINA
MICROCICLO PREPARATORIO

Objetivo: Retomar la actividad física Moderada al Personal Naval que se Encuentra con un estado físico insuficiente
 bio seguridad: Hacemos incapie a las medidas de bio seguridad, para la ejecución de las actividades físicas

Grupo: Personal Naval con condicion física Insuficiente

Del 11 al 13 de enero del 2022

| HORA | PARTES | MARTES 11 | MIÉRCOLES 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 (4 km Carrera continua lenta) realizar 5 series de 20 flexiones abdominales (100) realizar 5 series de 10 flex pecho (50) | FUERZA (CIRCUITO X 4) Calistenia 20 flexiones de codo (normal) 15 media abdominales 15 burpees (BALANCEO de 6 tiempos) 15 Flexiones de codo (diamantes) (descanso 1 | ATLESTISMO (5 km Carrera continua lenta) velocidad crucero realizar 5 series de 20 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

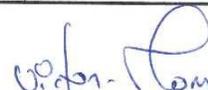
ARMADA DEL ECUADOR
DIRECCION GENERAL DE EDUCACIÓN Y DOCTRINA
MICROCICLO PREPARATORIO

Objetivo: Retomar la actividad física Moderada al Personal Naval que se Encuentra con un estado físico insuficiente
 bio seguridad: Hacemos incapie a las medidas de bio seguridad, para la ejecución de las actividades físicas

Grupo: Personal Naval con condición física Insuficiente

Del 18 al 20 de enero del 2022

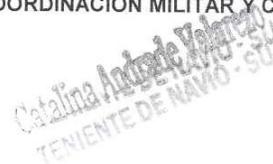
| HORA | PARTES | MARTES 18 | MIÉRCOLES 19 | JUEVES 20 |
|---------------------|-------------------|---|---|---|
| 06:30 A 08:00 | INICIAL | Objetivos de la unidad de entrenamiento y métodos a utilizar. Calentamiento 10 min (Localizado 3 min, específico 5 min y estiramiento 2 min) | Objetivos de la unidad 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 (45 min de carrera continua lenta) | FUERZA (CIRCUITO X 5) AREA DEL REPARTO | ATLESTISMO (30 min Carrera de intervalo) |
| | | realizar 4 series de 25 flexiones abdominales (100) 10x5 flexiones de codos | 1 min piernas sentadillas 1 min flexiones diamantes 1 min abdominales (descanso 2 min por serie repetida) 15 min de carrera lenta | 2 minutos carrera lenta - 1 minuto trotando acelerado a su ritmo realizar 4 series de 25 flexiones abdominales (100) |
| | VUELTA A LA CALMA | 10 min ejercicio de flexibilidad y estiramiento | 10 min ejercicio de flexibilidad y estiramiento | 10 min ejercicios de estiramiento y flexibilidad |
| SECTOR | | | | |


 Victor Mora Villamar
 Sargento Primero-IM

METODÓLOGO PLANIFICADOR


 Catalina Andrade Valarezo
 Teniente de Navío-SUp

JEFE DEL DPTO. DE COORDINACIÓN MILITAR Y CULTURA FÍSICA


 Catalina Andrade Valarezo
 TENIENTE DE NAVIO - SU

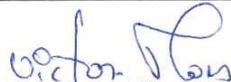
ARMADA DEL ECUADOR
DIRECCION GENERAL DE EDUCACIÓN Y DOCTRINA
MICROCICLO PREPARATORIO

Objetivo: Retomar la actividad física Moderada al Personal Naval que se Encuentra con un estado físico insuficiente
 bio seguridad: Hacemos incapie a las medidas de bio seguridad, para la ejecución de las actividades físicas

Grupo: Personal Naval con condicion física Insuficiente

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 lenta) velocidad crucero realizar 100 abd y 50 flex de codos en series | NATACION 500 mts de natacion en series de 25 mts en piscina de 50 mts en piscina de 25 mts realizar series de 12,5 mts | ATLETISMO (06 km Carrera continua lenta) velocidad crucero realizar 100 abd y 50 flex de codos en series |
| | FINAL | 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