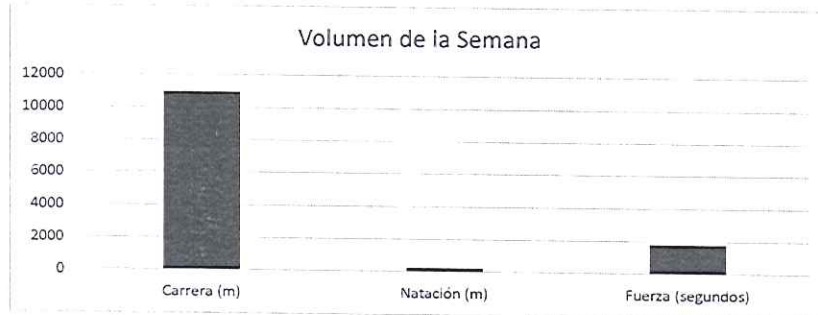


**ARMADA DEL ECUADOR**  
**DIRECCION GENERAL DE EDUCACIÓN Y DOCTRINA**  
**MICROCICLO ORDINARIO**

Deporte: Preparación Física Militar  
 Grupo: Personal de DIGEDO

SEMANA 1  
 Del 06 al 09 de Febrero 2018

HORA	PARTES	MARTES 06	MIÉRCOLES 07	JUEVES 08	VIERNES 09
07:00 A 08:00	INICIAL	Objetivos de la uidad de entrenamiento y métodos a utilizar. <b>Calentamiento 10 min</b> (Localizado 3 min, especifico 5 min y extiramiento 2 mim)	Objetivos de la uidad de entrenamiento y métodos a utilizar. <b>Calentamiento 10 min</b> (Localizado 3 min, especifico 5 min y extiramiento 2 min)	Objetivos de la uidad de entrenamiento y métodos a utilizar. <b>Calentamiento 10 min</b> (Localizado 3 min, especifico 5 min y extiramiento 2 min)	<b>Calentamiento 10 min</b> (Localizado 3 min, especifico 5 min y extiramiento 2 min)
	PRINCIPAL	<b>Gimnasia</b> (3 X 15 Flexiones de codo) en 30 s, con pausa 30 s (3 X 15 Flexiones de cadera) en 30 s, con pausa 30 s	<b>Natación</b> (2 x 25 m Brazada) en 30 s, con pausa 30 s (2 x 25 m Patada )en en 30 s, con pausa 30 s (3 X 100 m) en 1 min, con pausa 1 min	<b>Atletismo</b>  ( 7 km Carrera continua media ) en 40 min	<b>Deportes Varios</b>  <b>DE 13:00 A 15:00</b>
		<b>Atletismo</b> (4 km Carrera continua lenta ) en 20 min	200 m. Natación continúa, en 5 min 30 s		
	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	10 min deejercicios estiramiento y flexibilidad
SECTOR		BASNOR	BASNOR	BASNOR	BASNOR



*[Firma]*  
 Galo Bone Meza  
 Sargento Segundo-IM  
**METODOLOGO PLANIFICADOR**

*[Firma]*  
 Daniel Jimenez Martinez  
 Teniente de Navio-IM  
**JEFE DEL DPTO. DE COORDINACIÓN MILITAR Y CULTURA FÍSICA**