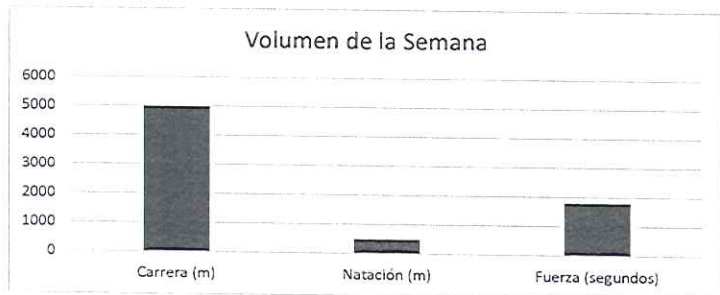


**ARMADA DEL ECUADOR**  
**DIRECCIÓN GENERAL DE EDUCACIÓN Y DOCTRINA**  
**MICROCICLO ORDINARIO**

Deporte: Preparación Física Militar  
 Grupo: Personal de DIGEDO

SEMANA 2  
 Del 13 al 16 de Febrero 2018

HORA	PARTES	MARTES 13	MIÉRCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16
07:00 A 08:00	INICIAL	FERIADO	Objetivos de la uidad de entrenamiento y métodos a utilizar. <b>Calentamiento 10 min</b> (Localizado 3 min, específico 5 min y extriramiento 2 min)	Objetivos de la uidad de entrenamiento y métodos a utilizar. <b>Calentamiento 10 min</b> (Localizado 3 min, específico 5 min y extriramiento 2 min)	<b>Calentamiento 10 min</b> (Localizado 3 min, específico 5 min y extriramiento 2 min)
	PRINCIPAL	FERIADO	<b>Natación</b> (6 X 50 m) en 1 min, con pausa 1 min  200 m Natación continúa, en 5 min 30 s	<b>Atletismo</b>  ( 5 km Carrera continua media ) en 30 min	<b>Deportes Varios</b>  <b>DE 13:00 A 15:00</b>
	VUELTA A LA CALMA	FERIADO	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



Galo Bone Meza  
 Sargento Segundo-IM  
**METODOLOGO PLANIFICADOR**

Daniel Jiménez Martínez  
 Teniente de Navío-IM  
**JEFE DEL DPTO. DE COORDINACIÓN MILITAR Y CULTURA FÍSICA**