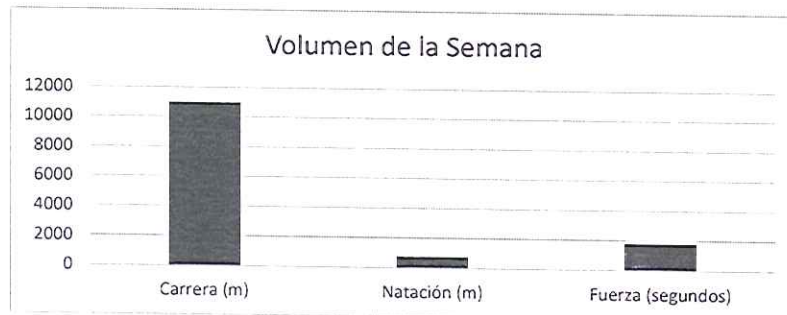


ARMADA DEL ECUADOR
DIRECCION GENERAL DE EDUCACIÓN Y DOCTRINA
MICROCICLO ORDINARIO

Deporte: Preparación Física Militar
 Grupo: Personal de DIGEDO

SEMANA 3
 Del 20 al 23 de Febrero 2018

HORA	PARTES	MARTES 20	MIÉRCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23
07:00 A 08:00	INICIAL	Objetivos de la uidad de entrenamiento y métodos a utilizar. Calentamiento 10 min (Localizado 3 min, especifico 5 min y extiramiento 2 mim)	Objetivos de la uidad de entrenamiento y métodos a utilizar. Calentamiento 10 min (Localizado 3 min, especifico 5 min y extiramiento 2 min)	Objetivos de la uidad de entrenamiento y métodos a utilizar. Calentamiento 10 min (Localizado 3 min, especifico 5 min y extiramiento 2 min)	Calentamiento 10 min (Localizado 3 min, especifico 5 min y extiramiento 2 min)
	PRINCIPAL	Atletismo (3 km Carrera continua media) en 20 min Trabajo de Fuerza en el Gimnasio En Circuito 2 serie(5 estaciones x 30 s) con pausa de 30 s.	Natación (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 200 m. Natación continúa, en 5 min 30 s	Atletismo (8 km Carrera continua media) en 50 min	Deportes Varios DE 13:00 A 15:00
	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



[Signature]
 Galo Bone Meza
 Sargento Segundo-IM
METODÓLOGO PLANIFICADOR

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