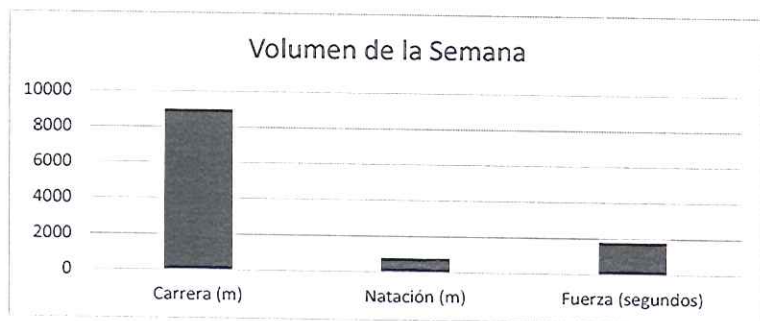


ARMADA DEL ECUADOR
DIRECCION GENERAL DE EDUCACIÓN Y DOCTRINA
MICROCICLO ORDINARIO

Deporte: Preparación Física Militar
 Grupo: Personal de DIGEDO

SEMANA 4
 Del 27 de Febrero al 02 de Marzo del 2018

HORA	PARTES	MARTES 27	MIÉRCOLES 28	JUEVES 01	VIERNES 02
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 extriramiento 2 mim)	Objetivos de la uidad de entrenamiento y métodos a utilizar. Calentamiento 10 min (Localizado 3 min, especifico 5 min y extriramiento 2 min)	Objetivos de la uidad de entrenamiento y métodos a utilizar. Calentamiento 10 min (Localizado 3 min, especifico 5 min y extriramiento 2 min)	Calentamiento 10 min (Localizado 3 min, especifico 5 min y extriramiento 2 min)
	PRINCIPAL	Gimnasia (3 X 15 Flexiones de codo) en 30 s, con pausa 30 s (3 X 20 Flexiones de cadera) en 30 s, con pausa 30 s Atletismo (4 km Carrera continua lenta) en 20 min	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 Carrera 5 KM Perimetro de la Base	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



Galo Bone Meza
 Sargento Segundo-IM
METODOLOGO PLANIFICADOR

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