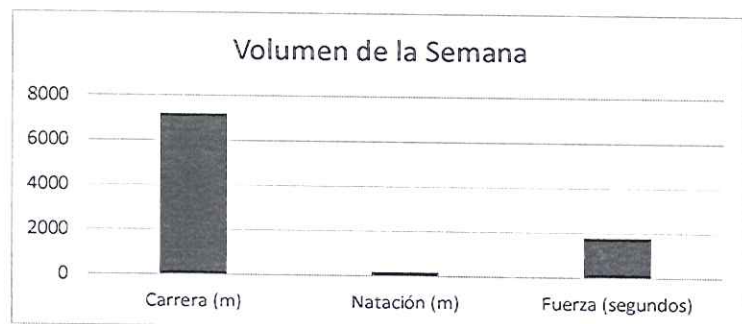


**ARMADA DEL ECUADOR**  
**DIRECCION GENERAL DE EDUCACIÓN Y DOCTRINA**  
**MICROCICLO ORDINARIO**

Grupo: Personal de DIGEDO  
 Deporte: Preparación Física Militar

SEMANA 5  
 Del 06 al 09 de Marzo 2018

HORA	PARTES	MARTES 06	MIERCOLES 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)	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)
	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>Atletismo</b> (4 km Carrera continua lenta ) en 20 min	<b>Test de Natación</b> De acuerdo a las tablas de pruebas fisicas  Test de Indice de Masa corporal (IMC)	<b>Test de Carreara 3.2 km</b> De acuerdo a las tablas de pruebas fisicas	<b>Deportes Varios</b>  <b>DE 13:00 A 15:00</b>
	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]*  
 Gaio Bone Meza  
 Sargento Segundo-IM  
**METODOLOGO PLANIFICADOR**

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