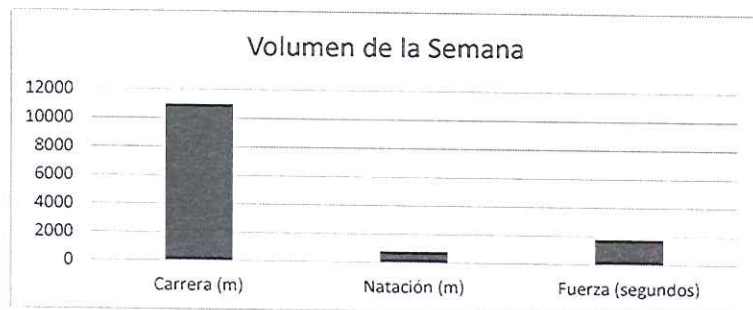


**ARMADA DEL ECUADOR**  
**DIRECCION GENERAL DE EDUCACIÓN Y DOCTRINA**  
**MICROCICLO ORDINARIO**

Grupo: Personal de DIGEDO  
 Deporte: Preparación Física Militar

SEMANA 6  
 Del 13 al 16 de Marzo 2018

| HORA                | PARTES            | MARTES 13  | MIÉRCOLES 14   | JUEVES 15  | VIERNES 16   |
|---------------------|-------------------|--|--|--|--|
| 07:00<br>A<br>08:00 | INICIAL           | Objetivos de la uidad de entrenamiento y métodos a utilizar.<br><b>Calentamiento 10 min</b><br>(Localizado 3 min, específico 5 min y extiramiento 2 mim) | Objetivos de la uidad de entrenamiento y métodos a utilizar.<br><b>Calentamiento 10 min</b><br>(Localizado 3 min, específico 5 min y extiramiento 2 min)                             | Objetivos de la uidad de entrenamiento y métodos a utilizar.<br><b>Calentamiento 10 min</b><br>(Localizado 3 min, específico 5 min y extiramiento 2 min) | Objetivos de la uidad de entrenamiento y métodos a utilizar.<br><b>Calentamiento 10 min</b><br>(Localizado 3 min, específico 5 min y extiramiento 2 min) |
|                     | PRINCIPAL         | <b>Gimnasio-Fuerza</b><br>En Circuito<br>2 serie(6 estaciones x 30 s) con pausa de 30 s.<br><b>Atletismo</b><br>(4 km Carrera continua lenta ) en 20 min | <b>Natación</b><br>Fartkle-Cambio de ritmo<br>25 rapido y 25 m lento, 5 repeticiones de cada uno<br>(3 X 100 m) en 2 min, con pausa 1 min<br>200 m. Natación continúa, en 5 min 30 s | <b>Atletismo</b><br><br>( 7 km Carrera continua media ) en 40 min  | <b>Deportes Varios</b><br><br>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 Jiménez Martínez  
 Teniente de Navio-IM  
**Jefe del DPTO. DE COORDINACIÓN MILITAR Y CULTURA FÍSICA**