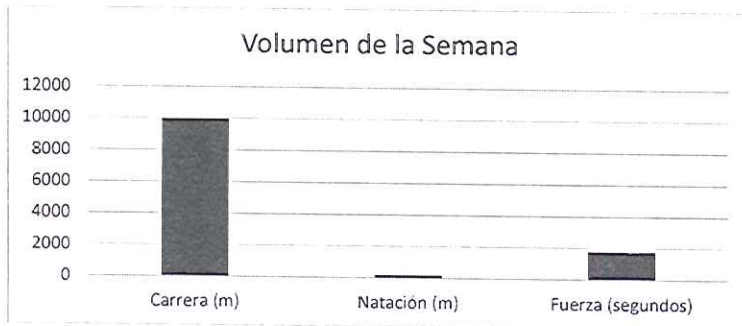


**ARMADA DEL ECUADOR**  
**DIRECCION GENERAL DE EDUCACIÓN Y DOCTRINA**  
**MICROCICLO ORDINARIO**

Grupo: Personal de DIGEDO  
 Deporte: Preparación Física Militar

SEMANA 7  
 Del 20 al 23 de Marzo 2018

| HORA                | PARTES            | MARTES 20   | MIÉRCOLES 21   | JUEVES 22  | VIERNES 23   |
|---------------------|-------------------|---|--|--|--|
| 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, especifico 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, especifico 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, especifico 5 min y extiramiento 2 min) | <b>Calentamiento 10 min</b><br>(Localizado 3 min, especifico 5 min y extiramiento 2 min) |
|                     | PRINCIPAL         | <b>Gimnasia</b><br>(3 X 15 Flexiones de codo) en 30 s, con pausa 30 s<br>(3 X 15 Flexiones de cadera) en 30 s, con pausa 30 s<br><b>Atletismo</b><br>(4 km Carrera continua lenta ) en 20 min | <b>Acuatlón</b><br><br>Natación 200 m<br><br>Carrera 2 km.   | <b>Atletismo</b><br><br><b>Fartkle-Cambio de ritmo</b><br>(200 m rapido y 200 m lento) 10 repeticiones de cada uno.                                      | <b>Deportes Varios</b><br><br><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   |



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

Daniel Jimenez Martinez  
 Teniente de Navio-IM  
**DEPARTAMENTO DE COORDINACIÓN MILITAR Y CULTURA FÍSICA**