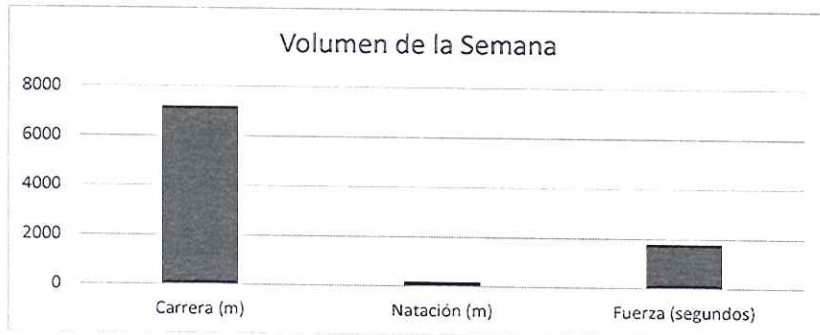


ARMADA DEL ECUADOR
DIRECCION GENERAL DE EDUCACIÓN Y DOCTRINA
MICROCICLO ORDINARIO

Grupo: Personal de DIGEDO
 Deporte: Preparación Física Militar

SEMANA 10
 Del 10 al 13 de Abril 2018

HORA	PARTES	MARTES 10	MIERCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
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	Gimnasia (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 Atletismo (4 km Carrera continua lenta) en 20 min	Test de Destrezas De acuerdo a las tablas de pruebas físicas Cabo Flotación Natación	Test de Capacidades Físicas De acuerdo a las tablas de pruebas físicas Flexiones de cadera Flexiones de codo Carrera 3.2 km	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
METODÓLOGO PLANIFICADOR

Daniel Jiménez Martínez
 Teniente de Navío-IM
DE COORDINACIÓN MILITAR Y CULTURA FÍSICA