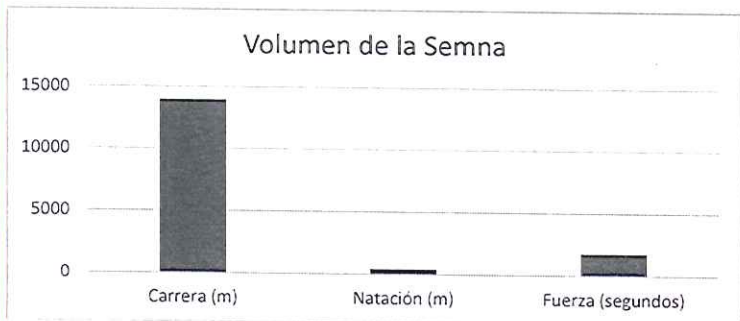


**ARMADA DEL ECUADOR**  
**DIRECCION GENERAL DE EDUCACIÓN Y DOCTRINA**  
**MICROCICLO ORDINARIO**

Grupo: Personal de DIGEDO  
 Deporte: Preparación Física Militar

SEMANA 12  
 Del 24 al 27 de Abril del 2018

HORA	PARTES	MARTES 27	MIÉRCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES 30
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	<b>Paso de pista de musculación</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>Natación</b>  Técnica de la salida  (6 X 25 m ) en 30 s, con pausa 30 s  (3 X 100m ) en 1 min, con pausa 30 s	<b>Atletismo</b>  <b>Carrera 10 KM</b>  <b>Perimetro de la Base</b>	<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



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

Daniel Jiménez Martínez  
 Teniente de Navío-IM  
**JEFE DEL DRTO. DE COORDINACIÓN MILITAR Y CULTURA FÍSICA**