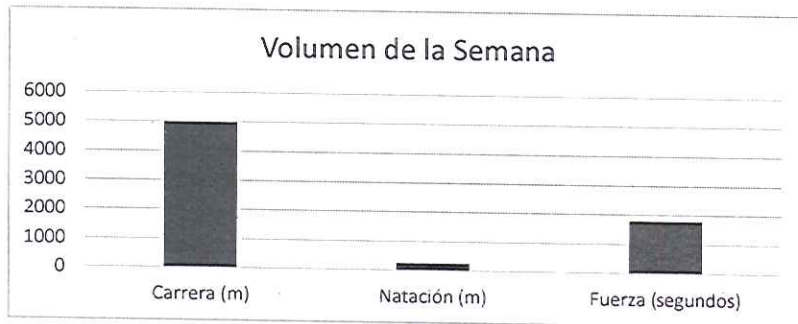


ARMADA DEL ECUADOR
DIRECCION GENERAL DE EDUCACIÓN Y DOCTRINA
MICROCICLO ORDINARIO

Grupo: Personal de DIGEDO
 Deporte: Preparación Física Militar

SEMANA 13
 Del 01 al 04 de Mayo 2018

HORA	PARTES	MARTES 01	MIERCOLES 02	JUEVES 03	VIERNES 04
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 Flexiones de codo en 1 min 30 s, con pausa 30 s Flexiones de cadera en 1 min 30 s, con pausa 30 s , tecnicna para subir el cabo Atletismo (4 km Carrera continua lenta) en 20 min	Natación 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	Atletismo Repeticiones en gradas (10 x 50 m) en 30 s, con pausa 1min	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
JEF DEL DPTO. DE COORDINACIÓN MILITAR Y CULTURA FÍSICA