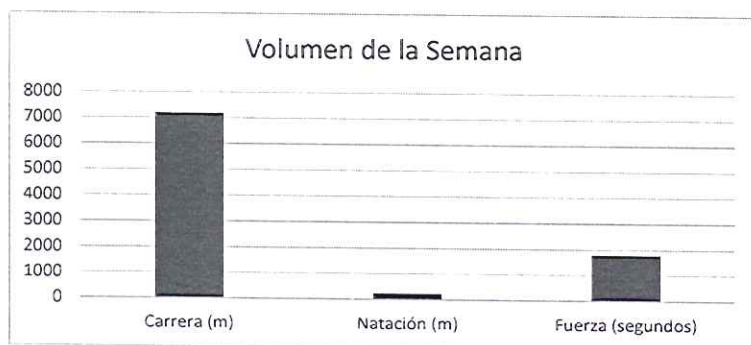


ARMADA DEL ECUADOR
DIRECCION GENERAL DE EDUCACIÓN Y DOCTRINA
MICROCICLO ORDINARIO

Grupo: Personal de DIGEDO
 Deporte: Preparación Física Militar

SEMANA 15
 Del 15 al 18 de Mayo 2018

HORA	PARTES	MARTES 15	MIÉRCOLES 16	JUEVES 17	VIERNES 18
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 , tecnica para subir el cabo Atletismo (4 km Carrera continua lenta) en 20 min	Test de Detrezas 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



[Firma]
 Galo Bone Meza
 Sargento Segundo-IM
METODÓLOGO PLANIFICADOR



[Firma]
 Daniel Jimenez Martinez
 Teniente de Navio-IM
DIRECCION DEL DEPTO. DE COORDINACIÓN MILITAR Y CULTURA FÍSICA