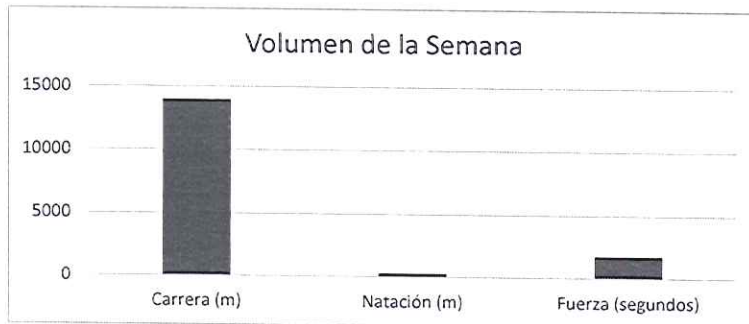


ARMADA DEL ECUADOR
DIRECCION GENERAL DE EDUCACIÓN Y DOCTRINA
MICROCICLO ORDINARIO

Grupo: Personal de DIGEDO
 Deporte: Preparación Física Militar

SEMANA 16
 Del 22 al 25 de Mayo 2018

| HORA | PARTES | MARTES 22 | MIERCOLES 23 | JUEVES 24 | VIERNES 25 |
|---------------------|-------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|
| 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 | Acuatión Natación 300 m Carrera 3 km | Atletismo (10 km Carrera continua media) en 1 h 10 min | 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
 Galo Bone Meza
 Sargento Segundo-IM
METODOLOGO PLANIFICADOR



Daniel Jimenez Martinez
 Daniel Jimenez Martinez
 Teniente de Navío-IM
JEFE DEL DEPTO. DE COORDINACIÓN MILITAR Y CULTURA FÍSICA