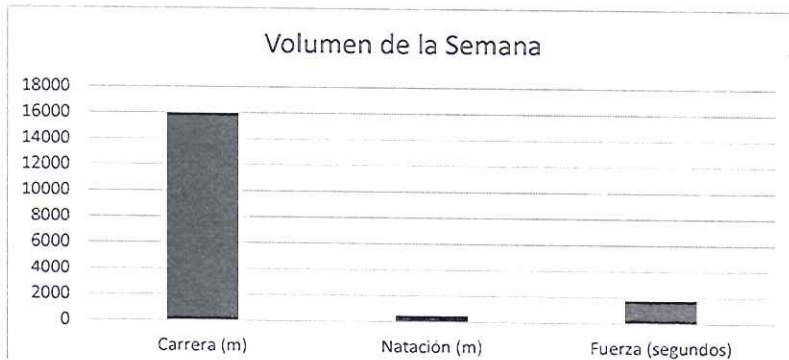


ARMADA DEL ECUADOR
DIRECCIÓN GENERAL DE EDUCACIÓN Y DOCTRINA
MICROCICLO ORDINARIO

Grupo: Personal de DIGEDO
 Deporte: Preparación Física Militar

SEMANA 17
 Del 29 de Mayo al 01 de Junio 2018

HORA	PARTES	MARTES 29	MIÉRCOLES 30	JUEVES 31	VIERNES 01
07:00 A 08:00	INICIAL	Objetivos de la uidad de entrenamiento y métodos a utilizar. Calentamiento 10 min	Objetivos de la uidad de entrenamiento y métodos a utilizar. Calentamiento 10 min	Objetivos de la uidad de entrenamiento y métodos a utilizar. Calentamiento 10 min	Calentamiento 10 min
		(Localizado 3 min, especifico 5 min y extiramiento 2 mim)	(Localizado 3 min, especifico 5 min y extiramiento 2 min)	(Localizado 3 min, especifico 5 min y extiramiento 2 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	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 Carrera 12 KM Perimetro de la Base	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 Eerie Meza
 Sargento Segundo-IM
METODOLOGO PLANIFICADOR



[Firma]
 Daniel Jimenez Martinez
 Teniente de Navío-IM
JEFE DEL OPTO. DE COORDINACIÓN MILITAR Y CULTURA FÍSICA