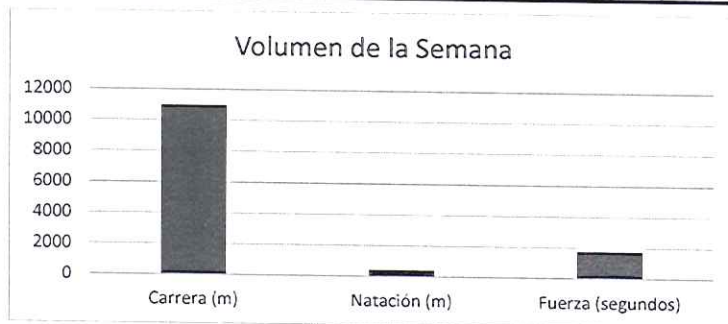


**ARMADA DEL ECUADOR**  
**DIRECCIÓN GENERAL DE EDUCACIÓN Y DOCTRINA**  
**MICROCICLO ORDINARIO**

Grupo: Personal de DIGEDO  
 Deporte: Preparación Física Militar

SEMANA 20  
 Del 19 al 22 de Junio 2018

HORA	PARTES	MARTES 19	MIÉRCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22
07:00 A 08:00	INICIAL	Objetivos de la uidad de entrenamiento y métodos a utilizar. <b>Calentamiento 10 min</b> (Localizado 3 min, especifico 5 min y extiramiento 2 mim)	Objetivos de la uidad de entrenamiento y métodos a utilizar. <b>Calentamiento 10 min</b> (Localizado 3 min, especifico 5 min y extiramiento 2 min)	Objetivos de la uidad de entrenamiento y métodos a utilizar. <b>Calentamiento 10 min</b> (Localizado 3 min, especifico 5 min y extiramiento 2 min)	<b>Calentamiento 10 min</b> (Localizado 3 min, especifico 5 min y extiramiento 2 min)
	PRINCIPAL	<b>Pruebas Físicas Reparto</b>	<b>Pruebas Físicas Reparto</b>	<b>Pruebas Físicas Reparto</b>	<b>Pruebas Físicas Reparto</b>
		<b>Gimnasia</b> 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  <b>Atletismo</b> (4 km Carrera continua lenta ) en 20 min	<b>Natación</b>  Fartkle-Cambio de ritmo  25 rapido y 25 m lento, 5 repeticiones de cada uno  (3 X 100 m) en 2 min, con pausa 1 min  200 m. Natación continúa, en 5 min 30 s	<b>Atletismo</b>  ( 5 km Carrera continua media ) en 30 min	<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



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



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