

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

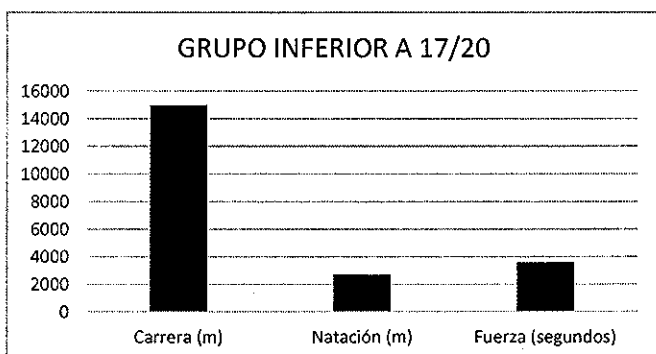
PORTE: PREPARACIÓN FÍSICA MILITAR

Grupo: PERSONAL QUE TIENE UNA NOTA INFERIOR A 17/20

SEMANA N. 1

Del 08 al 12 de enero del 2018

HORA	LUNES 08	MARTES 09	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
07:00 A 08:15		NATACIÓN 100 m. calentamiento 4 X 100 mts. Libre 2 x 25 mts. ( Brazada) 2 x 25 mts. (Patada) 200 Natación continúa .	ATLETISMO 10 min Calentamiento 40 min Caarrera continua media (5 km.) 10 min de est. y flexibilidad	GIMNASIA 10 min. calentamiento 3 X 15( Flexiones de codo) 3 X 25 ( Flexiones de cadera) 25 min CCL 3 kM 10 min de est. y flexibilidad	ATLETISMO 10 min Calentamiento 50 min Caarrera continua media (7 km.) 10 min de est. y flexibilidad
SECTOR		REPARTO	REPARTO	REPARTO	REPARTO
16:00 A 17:15	ATLETISMO 10 min Calentamiento 40 min Caarrera continua media (6 km.) 10 min de est. y flexibilidad	GIMNASIA 10 min. calentamiento 3 X 15( Flexiones de codo) 3 X 25 ( Flexiones de cadera) 25 min CCL 3 kM 10 min de est. y flexibilidad	NATACIÓN 100 m. calentamiento 4 X 100 mts. Libre 2 x 25 mts. ( Brazada) 2 x 25 mts. (Patada) 200 Natación continúa .	NATACIÓN 100 m. calentamiento 4 X 100 mts. Libre 2 x 25 mts. ( Brazada) 2 x 25 mts. (Patada) 200 Natación continúa .	
SECTOR		REPARTO	REPARTO	REPARTO	REPARTO



*Galo Boné Meza*  
**Galo Boné Meza**  
 Sargento Segundo-IM  
**METODÓLOGO PLANIFICADOR**

*Juan Baldeon Clavijo*  
**Juan Baldeon Clavijo**  
 Teniente de Navío-IM  
**SUBDIRECTOR DE INSTRUCCIÓN MILITAR Y CULTURA FÍSICA**