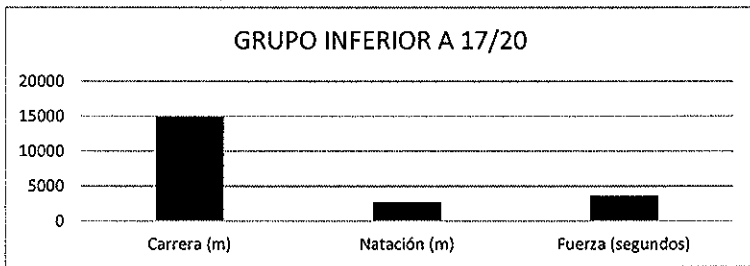


ARMADA DEL ECUADOR
DIRECCION GENERAL DE EDUCACIÓN Y DOCTRINA
MICROCICLO ORDINARIO

DEPORTE: PREPARACIÓN FÍSICA MILITAR
 Grupo: REPARTOS DE LA ARMADA

SEMANA N. 2
 Del 15 al 19 de enero del 2018

HORA	LUNES 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19
07:00 A 08:15		ATLETISMO -TEST De acuerdo a la Tablas de Pruebas Físicas 10 min Calentamiento Flexiones de cadera (Abdominales) Flexiones de codo (Pecho) 3200 MTS. Carrera 10 min de est. Y flexibilidad	NATACIÓN -TEST 10 m. calentamiento De acuerdo a la Tablas de Pruebas Físicas.	ATLETISMO 10 min Calentamiento 35 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 Carrera continua media 4 km 10 min de est. y flexibilidad
SECTOR		REPARTO	REPARTO	REPARTO	REPARTO
16:00 A 17:15	ATLETISMO 10 min Calentamiento 35 min Caarrera continua media (5 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 .	GIMNASIA 10 min. calentamiento 3 X 15(Flexiones de codo) 3 X 25 (Flexiones de cadera) 25 min Carrera continua media 4 km 10 min de est. y flexibilidad	NATACION 100 m. calentamiento 6 X 25 mts. velocidad salida 6 x 25 mts. rapido y 6 x 25 mts. lento(cambio de ritmo) 300 Natación continúa .	
SECTOR	REPARTO	REPARTO	REPARTO	REPARTO	REPARTO



Galo Bone Meza
 Galo Bone Meza
 Sargento Segundo-IM
METODÓLOGO PLANIFICADOR

Juan Baldeon Clavijo
 Juan Baldeon Clavijo
 Teniente de Navío-IM

SUBDIRECTOR DE INSTRUCCIÓN MILITAR Y CULTURA FÍSICA