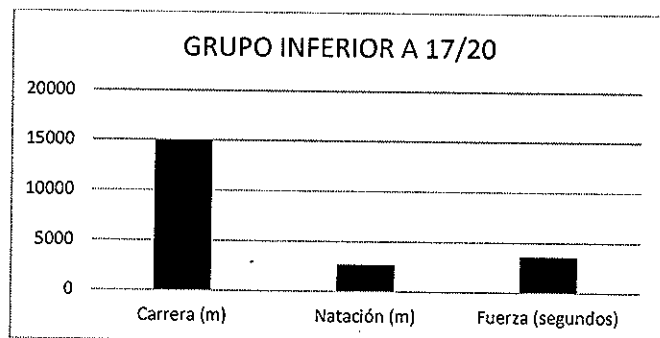


ARMADA DEL ECUADOR
DIRECCION GENERAL DE EDUCACIÓN Y DOCTRINA
MICROCICLO ORDINARIO

DEPORTE: PREPARACIÓN FÍSICA MILITAR
 Grupo: **PERSONAL QUE TIENE UNA NOTA INFERIOR A 17/20**

SEMANA N. 4
 Del 29 de enero al 02 de febrero del 2018

HORA	LUNES 29	MARTES 30	MIERCOLES 31	JUEVES 01	VIERNES 02
07:00 A 08:15		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 .	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	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
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	NATACION 100 m. calentamiento 4 X 100 mts. Libre 2 x 25 mts. (Brazada) 2 x 25 mts. (Patada) 200 Natación continúa .	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		BASNOR	BASNOR	BASNOR	BASNOR



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

[Firma]
 Juan Baldeon Clavijo
 Teniente de Navío-IM
SUBDIRECTOR DE INSTRUCCIÓN MILITAR Y CULTURA FÍSICA