

ARMADA DEL ECUADOR
DIRECCION GENERAL DE EDUCACIÓN Y DOCTRINA
 MICROCICLO DESARROLLADOR

SEMANA 6
 Del 07 al 10 de agosto 2018

Grupo: Personal de DIGEDO
 Deporte: Preparación Física Militar

HORA	PARTES	MARTES 07	MIÉRCOLES 08	JUEVES 09	VIERNES 10
06:50 A 08:00	INICIAL	Calentamiento 10 min (Localizado 3 min, específico 5 min y estiramiento 2 min)	Calentamiento 10 min (Localizado 3 min, específico 5 min y estiramiento 2 min)	Calentamiento 10 min (Localizado 3 min, específico 5 min y estiramiento 2 min)	Feriado
	PRINCIPAL	Gimnasio-Fuerza En Circuito 2 serie(6 estaciones x 30 s) con pausa de 30 s. Atletismo (4 km Carrera continua lenta) en 20 min	Natación 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	Atletismo (7 km Carrera continua media) en 40 min	
	VUELTA A LA CALMA	10 min ejercicio de flexibilidad y estiramiento	10 min ejercicio de flexibilidad y estiramiento	10 min ejercicio de flexibilidad y estiramiento	
	SECTOR	BASNOR	BASNOR	BASNOR	

Recomendaciones:

1. Dar cumplimiento a lo panificado en el microciclo en lo concerniente al **volumen** en las diferentes capacidades y destrezas, la **intensidad** la trabajarán de acuerdo al nivel físico de cada persona.
2. La continuidad en el entrenamiento es importante para mejorar las capacidades físicas y destrezas, lo que permitirá alcanzar un óptimo nivel físico


 Galo Bone Meza
 Sargento Segundo-IM
METODÓLOGO PLANIFICADOR


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