

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


Grupo: **PERSONAL OBTUVO UNA NOTA INFERIOR A 17/20**  
 Deporte: **Preparación Física Militar**

SEMANA 2  
 Del 16 al 20 de Julio 2018

HORA	PARTES	LUNES 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
16:15 A 17:30	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)	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)
	PRINCIPAL	<b>Gimnasia</b> (3 X 15 Flexiones de codo) en 30 s, con pausa 30 s (3 X 20 Flexiones de cadera) en 30 s, con pausa 30 s <b>Atletismo</b> (4 km Carrera continua lenta ) en 20 min	<b>Natación</b> Técnica (4 x 25 m Brazada con tabla) en 30 s, con pausa 30 s (4 x 25 m Patada con tabla )en en 30 s, con pausa 30 s (6 X 50 m) en 1 min, con pausa 2 min 200 m. Natación continúa, en 6 min 30 s	<b>Atletismo</b> ( 6 km Carrera continua media ) en 40 min	<b>Natación</b> Técnica (4 x 25 m Brazada con tabla) en 30 s, con pausa 30 s (4 x 25 m Patada con tabla )en en 30 s, con pausa 30 s (6 X 50 m) en 1 min, con pausa 2 min 200 m. Natación continúa, en 6 min 30 s	<b>Trabajo de Fuerza-Gimnasio</b> En circuito de 6 estaciones 30 s, en cada estación con 1 min de recuperación.  4 series por cada estación .
	VUELTA A LA CALMA	10 min ejercicio de flexibilidad y estiramiento	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	REPARTO	REPARTO	REPARTO	REPARTO	REPARTO

**Recomendación:**

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 a la capacidad física de cada persona.
2. La continuidad en el entrenamiento es importante para mejorar las capacidades físicas y destrezas.

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

  
 Daniel Jiménez Martínez  
 Teniente de Navío-IM  
**JEFE DEL DPTO. DE COORDINACIÓN MILITAR Y CULTURA FÍSICA**