

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

SEMANA 1  
 Del 09 al 13 de Julio 2018


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

HORA	PARTES	LUNES 09	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
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	Gimnasia	Natación	Atletismo	Natación	Gimnasia
		Atletismo	Técnica	( 5 km Carrera continua media ) en 40 min	Técnica	Atletismo
	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 ejercicios de 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 Bone Meza  
 Sargento Segundo-IM  
**METODÓLOGO PLANIFICADOR**

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