

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 4
 Del 30 de Julio al 3 de Agosto 2018

HORA	PARTES	LUNES 30	MARTES 31	MIÉRCOLES 01	JUEVES 02	VIERNES 03
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 (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 Atletismo (4 km Carrera continua lenta) en 20 min	Natación Técnica (4 x 25 m Brazada con tabla) en 30 s, con pausa 30 s (4 x 25 m Patada con tabla) 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	Atletismo Repeticiones en gradas (10 x 50 m) en 30 s, con pausa 1min	Natación Técnica de la salida (6 X 25 m) en 30 s, con pausa 30 s (3 X 100m) en 1 min, con pausa 30 s	Atletismo (6 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 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 Bono Meza
 Sargento Segundo-IM
METODÓLOGO PLANIFICADOR


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