

ARMADA DEL ECUADOR
DIRECCION GENERAL DE EDUCACIÓN Y DOCTRINA
MICROCICLO ORDINARIO

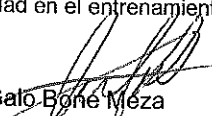
Grupo: **PERSONAL OBTUVO UNA NOTA INFERIOR A 17/20**
 Deporte: **Preparación Física Militar**

SEMANA 5
 Del 06 al 10 de Agosto 2018

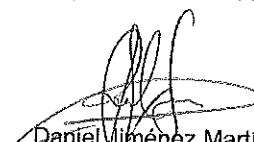
HORA	PARTES	LUNES 06	MARTES 07	MIÉRCOLES 08	JUEVES 09	VIERNES 10
16:15 A 17:30	INICIAL	Calentamiento 10 min (Localizado 3 min, específico 5 min y estiramiento 2 min)	Calentamiento 10 min (Localizado 3 min, específico 5 min y estiramiento 2 min)	Calentamiento 10 min (Localizado 3 min, específico 5 min 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 de la salida (6 X 25 m) en 30 s, con pausa 30 s (3 X 100m) en 1 min, con pausa 30 s	Test de Capacidades Físicas De acuerdo a las tablas de pruebas físicas Flexiones de cadera Flexiones de codo Carrera 3.2 km	Test de Destrezas De acuerdo a las tablas de pruebas físicas Cabo Flotación Natación	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
	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 de ejercicios estiramiento y flexibilidad
	SECTOR	REPARTO	REPARTO	REPARTO	REPARTO	REPARTO

Recomendación:

1. Dar cumplimiento a lo planificado 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 Méza
 Sargento Segundo-IM
METODÓLOGO PLANIFICADOR




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