

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

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

SEMANA 7  
 Del 20 al 24 de Agosto 2018

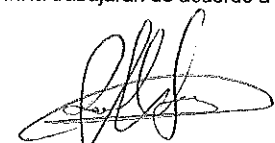
HORA	PARTES	LUNES 06	MARTES 07	MIÉRCOLES 08	JUEVES 09	VIERNES 10
16:15 A 17:30	INICIAL	<b>Calentamiento 10 min</b> (Localizado 3 min, específico 5 min y estiramiento 2 min)	<b>Calentamiento 10 min</b> (Localizado 3 min, específico 5 min y estiramiento 2 min)	<b>Calentamiento 10 min</b> (Localizado 3 min, específico 5 min y estiramiento 2 min)	<b>Calentamiento 10 min</b> (Localizado 3 min, específico 5 min y estiramiento 2 min)	<b>Calentamiento 10 min</b> (Localizado 3 min, específico 5 min y estiramiento 2 min)
	PRINCIPAL	<b>Gimnasia</b>	<b>Natación</b> Técnica	<b>Atletismo</b>	<b>Natación</b>	<b>Atletismo</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	(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	<b>Fartkle-Cambio de ritmo</b> (200 m rapido y 200 m lento) 5 repeticiones de cada uno.	(6 X 50 m) en 1 min, con pausa 1 min 200 m Natación continúa, en 5 min 30 s	( 8 km Carrera continua media ) en 50 min
	<b>Atletismo</b>	(6 X 50 m) en 1 min, con pausa 1 min 200 m. Natación continúa, en 5 min 30 s				
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	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 Bone Meza  
 Sargento Segundo-IM  
**METODÓLOGO PLANIFICADOR**



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