

ARMADA DEL ECUADOR
DIRECCION GENERAL DE EDUCACIÓN Y DOCTRINA
MICROCICLO CHOQUE

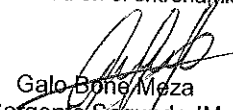
Grupo: **PERSONAL OBTUVO UNA NOTA INFERIOR A 17/20**
 Deporte: **Preparación Física Militar**

SEMANA 8
 Del 27 AL 31 de Agosto del 2018

HORA	PARTES	LUNES 27	MARTES 28	MIERCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 31
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	Pruebas Físicas Capacidades Físicas Personal de las TABLAS 1-2-3-4-5	Pruebas Físicas Destrezas Personal de las TABLAS 1-2-3-4-5	Pruebas Físicas Capacidades Físicas Personal de las TABLAS 6-7-8-9-10-11-12	Pruebas Físicas Destrezas Personal de las TABLAS 6-7-8-9-10-11-12	Pruebas Físicas Capacidades Físicas Destrezas Personal Rezagado
	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 Bone Meza
 Sargento Segundo-IM
METODÓLOGO PLANIFICADOR


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

