

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

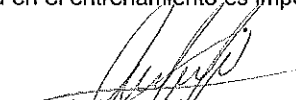
Grupo: **Personal Femenino Posparto o Pos casarea**  
 Deporte: **Preparación Física Militar**

SEMANA 3

HORA	PARTES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES
06:50 A 08:00	INICIAL	<b>Calentamiento 10 min</b> Brazos arriba estiramiento de todo el cuerpo a la izquierda y derecha, 2 min. Movimiento articulares cuello, hombros, cadera, rodillas y tobillos, 3 min. Movimientos específicos, caminanta y trote lento, movimiento de brazos, inclinaciones, cadera, elevación de rodilla y talones, 5 min.	<b>Calentamiento 10 min</b> Brazos arriba estiramiento de todo el cuerpo a la izquierda y derecha, 2 min. Movimiento articulares cuello, hombros, cadera, rodillas y tobillos, 3 min. Movimientos específicos, caminanta y trote lento, movimiento de brazos, inclinaciones, cadera, elevación de rodilla y talones, 5 min.	<b>Calentamiento 10 min</b> Brazos arriba estiramiento de todo el cuerpo a la izquierda derecha, 2 min. Movimiento articulares cuello, hombros, cadera, rodillas y tobillos, 3 min. Movimientos específicos, caminanta y trote lento, movimiento de brazos, inclinaciones, cadera, elevación de rodilla y talones, 5 min.
	PRINCIPAL	<b>Caminata</b> (4 km caminata continua lenta ) en 40 min	<b>Natación</b> Técnica (4 x 25 m Brazada con tabla) en 30 ses, con pausa 30 ses (4 x 25 m Patada con tabla )en en 30 seg, con pausa 30 seg 200 m. Natación continúa, en 6 min 30 seg	<b>Atletismo</b> (3 km carrera continua continua lenta ) en 30 min
	VUELTA A LA CALMA	10 min ejercicio de flexibilidad y estiramiento	10 min ejercicio de flexibilidad y estiramiento	10 min ejercicio de flexibilidad y estiramiento
SECTOR		REPARTO	REPARTO	REPARTO

**Recomendaciones:**

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 al nivel físico de cada persona.
2. La continuidad en el entrenamiento es importante para mejorar las capacidades físicas y destrezas, lo que permitirá alcanzar un óptimo nivel físico

  
 Galo Bone Meza  
 Sargento Segundo-IM  
**METODÓLOGO PLANIFICADOR**



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