

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

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

SEMANA 5

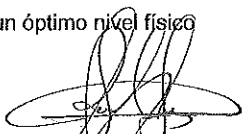
HORA	PARTES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES
06:50 A 08:00	INICIAL	<p><b>Calentamiento 10 min</b>                      Brazos arriba estiramiento de todo el cuerpo a la izquierda y derecha, 2 min.                      Movimiento articulares cuello, hombros, cadera, rodillas y tobillos, 3 min.                      Movimientos específicos, caminanta y trote lento, movimiento de brazos, inclinaciones, cadera, elevación de rodilla y talones, 5 min.</p>	<p><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.</p>	<p><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.</p>
	PRINCIPAL	<p><b>Atletismo</b>                      (5 km carrera continua continua lenta ) en 30 min                      Técnica para subir el cabo (Tablas 1,2 y 3)</p>	<p><b>Natación</b>                      Técnica                      (4 x 25 m Brazada con tabla) en 30 seg, con pausa 30 seg                      (4 x 25 m Patada con tabla )en en 30 seg, con pausa 30 seg                      200 m. Natación continúa, en 6 min 30 seg</p>	<p><b>Fartkle-Cambio de ritmo</b>                      (100 m rapido y 100 m lento) 5 repeticiones de cada uno.    <b>Gimnasia</b>                      (3 X 15 Flexiones de codo) en 30 seg, con pausa 30 seg                      (3 X 15 Flexiones de cadera) en 30 seg, con pausa 30 seg</p>
	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 planificado 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**