

ARMADA DEL ECUADOR
DIRECCION GENERAL DE EDUCACIÓN Y DOCTRINA
MICROCICLO DESALLADOR

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

SEMANA 7

HORA	PARTES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES
06:50 A 08:00	INICIAL	Calentamiento 10 min 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.	Calentamiento 10 min 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.	Calentamiento 10 min 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.
	PRINCIPAL	Atletismo (5 km carrera continua continua lenta) en 30 min Técnica para subir el cabo (Tablas 1,2 y 3)	Natación Técnica (4 x 25 m Brazada con tabla) en 30 seg, con pausa 30 seg (4 x 25 m Patada con tabla)en 30 seg, con pausa 30 seg 200 m. Natación continúa, en 6 min 30 seg	Fartkle-Cambio de ritmo (200 m rapido y 200 m lento) 5 repeticiones de cada uno. Gimnasia (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
	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 Boné Meza
 Sargento Segundo-IM
METODÓLOGO PLANIFICADOR




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