

ARMADA DEL ECUADOR
DIRECCION GENERAL DE EDUCACIÓN Y DOCTRINA
MICROCICLO ORDINARIO

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

SEMANA 8

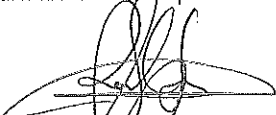
HORA	PARTES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES
06:50 A 08:00	INICIAL	Calentamiento 10 min Brazos arriba estiramiento de todo el cuerpo a la izquierda y derecha, 2 min. Movimiento articulares cuello, hombros, cadera, rodillas y tobillos, 3 min. Movimientos específicos, caminanta y trote lento, movimiento de brazos, 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 Fartkle-Cambio de ritmo 25 rapido y 25 m lento, 5 repeticiones de cada uno (3 X 100 m) en 2 min, con pausa 1 min. 200 m. Natación continúa, en 5 min 30 seg	Repeticiones 2 (5 x 200 m) en 20 s, con 5una micro pausa de 1 min, y una macro pausa de 3 min. 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 Borge Meza
 Sargento Segundo-IM
METODOLOGO PLANIFICADOR




 Daniel Jimenez Martinez
 Teniente de Navio-IM
JEFE DEL DPTO. DE COORDINACIÓN MILITAR Y CULTURA FÍSICA