

ARMADA DEL ECUADOR
DIRECCION GENERAL DE EDUCACIÓN Y DOCTRINA
MICROCICLO ORDINARIO

Deporte: Preparación Física Militar
 Grupo: Personal de DIGEDO

SEMANA 10
 Del 04 al 07 de Septiembre 2018


HORA	PARTES	MARTES 04	MIERCOLES 05	JUEVES 06	VIERNES 07
06:50 A 08:00	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)
	PRINCIPAL	Gimnasia (3 X 15 Flexiones de codo) en 30 s, con pausa 30 s (3 X 15 Flexiones de cadera) en 30 s, con pausa 30 s Atletismo 20 min	Defensa personal Inmovilización a manos libres a oponentes.	Atletismo (7 km Carrera continua media) en 40 min	Deportes Varios DE 13:00 A 15:00
	VUELTA A LA CALMA	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		BASNOR	BASNOR	BASNOR	BASNOR

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


 Galo Bone Meza
 Sargento Segundo-IM
METODÓLOGO PLANIFICADOR




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