

**ARMADA DEL ECUADOR**  
**DIRECCIÓN GENERAL DE EDUCACIÓN Y DOCTRINA**  
**MICROCICLO CHOQUE**


Deporte: **Preparación Física Militar**  
 Grupo: **Personal de DIGEDO**

SEMANA 11  
 Del 11 al 14 de Septiembre 2018

HORA	PARTES	MARTES 11	MIÉRCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14
06:50 A 08:00	<b>INICIAL</b>	<b>Calentamiento 10 min</b> (Localizado 3 min, específico 5 min y estiramiento 2 min)	<b>Calentamiento 10 min</b> (Localizado 3 min, específico 5 min y estiramiento 2 min)	<b>Calentamiento 10 min</b> (Localizado 3 min, específico 5 min y estiramiento 2 min)	<b>Calentamiento 10 min</b> (Localizado 3 min, específico 5 min y estiramiento 2 min)
	<b>PRINCIPAL</b>	<b>Test de Natación</b> De acuerdo a las tablas de pruebas físicas	<b>Defensa personal</b> Desarme a oponentes con pistola	<b>Test de Flexiones de Cadera y de Codo</b> De acuerdo a las tablas de pruebas físicas  <b>Test de Carreara 3.2 km</b> De acuerdo a las tablas de pruebas físicas	<b>Deportes Varios</b>  <b>DE 13:00 A 15:00</b>
	<b>VUELTA A LA CALMA</b>	10 min ejercicios de estiramiento y flexibilidad	10 min ejercicios de estiramiento y flexibilidad	10 min ejercicios de estiramiento y flexibilidad	10 min de ejercicios estiramiento y flexibilidad
<b>SECTOR</b>		<b>BASNOR</b>	<b>BASNOR</b>	<b>BASNOR</b>	<b>BASNOR</b>

**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 CULTURA FÍSICA**