

ARMADA DEL ECUADOR
DIRECCION GENERAL DE EDUCACIÓN Y DOCTRINA
 MICROCICLO CHOQUE

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

SEMANA 12
 Del 18 al 21 de Septiembre

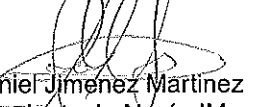
HORA	PARTES	MARTES 18	MIERCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21
06:50 A 08:00	INICIAL	Calentamiento 10 min (Localizado 3 min, específico 5 min y estiramiento 2 mim)	Calentamiento 10 min (Localizado 3 min, específico 5 min y estiramiento 2 mim)	Calentamiento 10 min (Localizado 3 min, específico 5 min y estiramiento 2 mim)	Calentamiento 10 min (Localizado 3 min, específico 5 min y estiramiento 2 mim)
	PRINCIPAL	Atletismo (3 km Carrera continua media) en 20 min Pista de musculación En Circuito 2 serie(5 estaciones x 30 s) con pausa de 30 s.	Defensa personal Desarme a oponentes con cuchillo	Acuatlón Natación 200 m Carrera 2 km.	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 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 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