

ARMADA DEL ECUADOR
DIRECCION GENERAL DE EDUCACIÓN Y DOCTRINA
MICROCICLO RECUPERATORIO

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

SEMANA 13
 Del 25 al 28 de Septiembre del 2018


HORA	PARTES	MARTES 25	MIÉRCOLES 26	JUEVES 27	VIERNES 28
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	Natación (2 x 25 m Brazada) en 30 s, con pausa 30 s (2 x 25 m Patada)en en 30 s, con pausa 30 s (3 X 100 m) en 1 min, con pausa 1 min 200 m. Natación continúa, en 5 min 30 s	Defensa personal Uso de PR-24 y bastón plegable.	Atletismo (10 km Carrera continua media) en 50 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	PARQUE SAMANES	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