

ARMADA DEL ECUADOR
DIRECCION GENERAL DE EDUCACIÓN Y DOCTRINA
MICROCICLO ORDINARIO


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

SEMANA 14
 Del 02 al 05 de octubre 2018

HORA	PARTES	MARTES 02	MIÉRCOLES 03	JUEVES 05	VIERNES 06
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 20 Flexiones de codo) en 30 seg, con pausa 30 s (3 X 20 Flexiones de cadera) en 30 seg, con pausa 30 seg Atletismo (5 km Carrera continua media) en 20 min	Natación Técnica (2 x 25 m Brazada) en 30 seg, con pausa 30 seg (2 x 25 m Patada)en en 30 seg, con pausa 30 seg 400 mts continuos	Atletismo Repeticiones (8 x 400 m) en 1min 30 seg, con pausa de 2 min	Deportes Varios DE 13:00 A 15:00
	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	10 min ejercicio de flexibilidad y estiramiento
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