

ARMADA DEL ECUADOR
DIRECCION GENERAL DE EDUCACIÓN Y DOCTRINA
 MICROCICLO DESARROLLADOR


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

SEMANA 16
 Del 16 al 19 de octubre 2018

HORA	PARTES	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19	DOMINGO
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 (4 X 20 Flexiones de codo) en 30 s, con pausa 30 s (4 X 20 Flexiones de cadera) en 30 s, con pausa 30 s Atletismo (5 km Carrera continua lenta) en 20 min	Acuatón Natación 200 m Carrera 2 km.	Atletismo Fartkle-Cambio de ritmo (200 m rapido y 200 m lento) 10 repeticiones de cada uno.	Deportes Varios DE 13:00 A 15:00	CARRERA K A
	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