

ARMADA DEL ECUADOR
DIRECCION GENERAL DE EDUCACIÓN Y DOCTRINA
MICROCICLO CHOQUE

Grupo: Personal de DIGEDO
 Deporte: Preparación Física Militar

SEMANA 17
 Del 23 al 26 de octubre 2018

| HORA | PARTES | MARTES 23 | MIÉRCOLES 24 | JUEVES 25 | VIERNES 26 | DOMINGO 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) | CARRERA 12 K CUINMA |
| | PRINCIPAL | Gimnasia (5 X 20 Flexiones de codo) en 30 s, con pausa 30 s (5 X 20 Flexiones de cadera) en 30 s, con pausa 30 s Atletismo (5 km Carrera continua lenta) en 20 min | Natación Técnica de la salida (6 X 25 m) en 30 s, con pausa 30 s (4 X 100m) en 1 min, con pausa 30 s | Atletismo Carrera 7 KM Perimetro de la Base | 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 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 Méza
 Sargento Segundo-IM
METODÓLOGO PLANIFICADOR


 Daniel Jiménez Martínez
 Teniente de Navío-IM
JEFE DEL DPTO. DE COORDINACIÓN MILITAR Y CULTURA FÍSICA