

**ARMADA DEL ECUADOR**  
**DIRECCION GENERAL DE EDUCACIÓN Y DOCTRINA**  
**MICROCICLO ORDINARIO**

Grupo: Personal de DIGEDO  
 Deporte: Preparación Física Militar

SEMANA 19  
 Del 06 al 09 de noviembre 2018

HORA	PARTES	MARTES 06	MIÉRCOLES 09	JUEVES 05	VIERNES 06
06:50 A 08:00	INICIAL	<b>Calentamiento 10 min</b> (Localizado 3 min, específico 5 min y estiramiento 2 min)	<b>Calentamiento 10 min</b> (Localizado 3 min, específico 5 min y estiramiento 2 min)	<b>Calentamiento 10 min</b> (Localizado 3 min, específico 5 min y estiramiento 2 min)	<b>Calentamiento 10 min</b> (Localizado 3 min, específico 5 min y estiramiento 2 min)
	PRINCIPAL	<b>Gimnasia</b> (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  <b>Repeticiones</b> (8 x 400 m ) en 1min 30 seg, con pausa de 2 min	<b>Natación</b>  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	<b>Atletismo</b>  ( 7 km Carrera continua media ) en 55 min	<b>Deportes Varios</b>  <b>DE 13:00 A 15:00</b>
	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**