

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

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

SEMANA 20  
 Del 13 al 16 de noviembre 20


HORA	PARTES	MARTES 13	MIÉRCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16
06:50 A 08:00	<b>INICIAL</b>	<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)
	<b>PRINCIPAL</b>	<b>Atletismo</b>  ( 5 km Carrera continua media ) en 30 min  <b>Pista de musculación</b> En Circuito 2 serie(5 estaciones x 30 s) con pausa de 30 s.	<b>Natación</b>  <b>Acuatlón</b>  Natación 200 m Carrera 2 km.	<b>Atletismo</b>  ( 10 km Carrera continua media ) en 55 min	<b>Deportes Varios</b>  <b>DE 13:00 A 15:00</b>
	<b>VUELTA A LA CALMA</b>	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
<b>SECTOR</b>		<b>BASNOR</b>	<b>BASNOR</b>	<b>BASNOR</b>	<b>BASNOR</b>

**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 Jimenez Martinez  
 Teniente de Navío-IM  
**JEFE DEL DPTO. DE COORDINACIÓN MILITAR Y CULTURA FÍSICA**