

ARMADA DEL ECUADOR
DIRECCION GENERAL DE EDUCACIÓN Y DOCTRINA
 MICROCIclo DESARROLLADOR

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

SEMANA 21
 Del 23 al 29 de noviembre

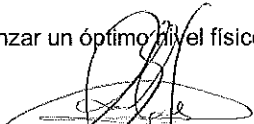
HORA	PARTES	MARTES 20	MIÉRCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23
06:50 A 08:00	INICIAL	Calentamiento 10 min (Localizado 3 min, específico 5 min y estiramiento 2 min)	Calentamiento 10 min (Localizado 3 min, específico 5 min y estiramiento 2 min)	Calentamiento 10 min (Localizado 3 min, específico 5 min y estiramiento 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 Fartkle-Cambio de ritmo (200 m rapido y 200 m lento) 10 repeticiones de cada uno.	Natación Fartkle-Cambio de ritmo 25 rapido y 25 m lento, 6 repeticiones de cada uno (3 X 100 m) en 2 min, con pausa 1 min 200 m. Natación continúa, en 5 min 30 s	Atletismo (10 km Carrera continua media) en 50 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 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 Meza
 Sargento Segundo-IM
METODÓLOGO PLANIFICADOR




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