

ARMADA DEL ECUADOR
DIRECCION GENERAL DE EDUCACIÓN Y DOCTRINA
MICROCICLO CHOQUE

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

SEMANA 23
 Del 04 al 07 de diciembre 2018

HORA	PARTES	MARTES 27	MIÉRCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES 30
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	Pruebas Físicas II semestre 2018	Pruebas Físicas II semestre 2018	Pruebas Físicas II semestre 2018	Pruebas Físicas II semestre 2018
	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 Jiménez Martínez
 Teniente de Navío-IM
JEFE DEL DPTO. DE COORDINACIÓN MILITAR Y CULTURA FÍSICA