

ARMADA DEL ECUADOR
DIRECCIÓN GENERAL DE EDUCACIÓN Y DOCTRINA
Guayaquil

COMETIC. FUNDAMENTAL: PRUEBAS FÍSICAS DEL I SEMESTRE 2018

DEPORTE: PREPARACIÓN FÍSICA MILITAR

GRUPO: REPARTOS DE LA ARMADA

LUGAR: REPARTOS DE LA ARMADA

VOLUMEN: 5040 MINUTOS

METODOLOGO: SGOS.IM BONE MEZA GALO

MACROCICLO	SIMPLE																				
PERIODOS	PERIODO PREPARATORIO 60% 3024 min.												COMPETITIVO 40% 2016 min.								
ETAPAS	PRE. GENERAL 40% 1209 min.				PREPARACIÓN ESPECIAL 60% 1814 min.								O.F.D. 60% 1209 min.				M.F.D. 40% 950 min.				
MESOCICLOS	INTRODUCTORIO				DESARROLO				ESTAB.				PRE-COMPETI				COMP.				
MESES	FEBRERO				MARZO				ABRIL				MAYO				JUNIO				
Microciclos	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
Tipos de microciclos	O	CH	CH	R	O	CH	CH	R	O	CH	CH	R	O	CH	A	A	R	CP	CP	CP	CP
Días de la Semana	6	13	20	27	6	13	20	27	3	10	17	24	1	8	15	22	29	5	12	19	26
Volumen Semanal	70%	65%	70%	65%	65%	70%	75%	70%	80%	90%	100%	70%	70%	75%	80%	75%	70%	60%	70%	75%	60%
	300-	280-	300-	250-	250-	260-	300-	240-	250-	280-	300-	250-	250-	260-	300-	300-	240-	250-	280-	300-	250-
Intensidad de Trabajo	1 2	1 2	1 3	1 2	1 2	1 3	1 3	1 2	1 2	1 3	1 4	1 2	1 3	1 4	1 4	1 5	1 3	1 4	1 4	1 5	1 4
Minutos x Meso.	1080				1050				1080				1350				1080				
Calent. Prep. Teó. Psi.	45	45	45	45	30	40	40	40	45	40	40	45	45	40	40	45	40	45	40	40	40
Preparac. General	150	140	150	120	135	135	150	120	120	70	90	120	120	55	90	50	120	50	50	50	70
Preparac. Especial	20	20	20	20	20	20	20	20	20	100	100	20	20	100	105	140	20	100	130	150	70
Preparac. Téc.-Tác.	55	45	55	35	35	35	55	30	35	40	40	35	35	35	35	35	35	35	30	30	35
Parte final	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
Minutos Semanal	300-	280-	300-	250-	250-	260-	300-	240-	250-	280-	300-	250-	250-	260-	300-	300-	240-	250-	280-	300-	250-
Sesiones de Entrena.	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
Topes de Control			TC	TC			TC	TC			TC	TC				TC	TC				
Competen. Preparatorias					CP					CP					CP						
Competen. Fundamental																					

PRUEBAS FÍSICAS I SEMESTRE 2018