

ARMADA DEL ECUADOR
DIRECCION GENERAL DE EDUCACIÓN Y DOCTRINA
 MICROCIclo DESARROLLADOR


Grupo: Personal de DIGEDO
 Deporte: Preparación Física Militar

SEMANA 6
 Del 12 al 15 de febrero 2019

HORA	PARTES	MARTES 12	MIÉRCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15
06:50 A 08:00	INICIAL	Calentamiento 10 min (Localizado 3 min, específico 5 min y estiramiento 2 mim)	Calentamiento 10 min (Localizado 3 min, específico 5 min y estiramiento 2 mim)	Calentamiento 10 min (Localizado 3 min, específico 5 min y estiramiento 2 mim)	Calentamiento 10 min (Localizado 3 min, específico 5 min y estiramiento 2 mim)
	PRINCIPAL	Atletismo (5 km Carrera continua media) en 30 min Pista de musculación En Circuito 2 serie(5 estaciones x 30 s) con pausa de 30 s.	Acuación Carrera 2 km. Natación 200 m Carrera 2 km.	Atletismo Repeticiones 2 (3 x 200 m) en 40 seg, con pausa de 1 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 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


 Daniel Jimenez Martinez
 Teniente de Navío-IM

JEFE DEL DPTO. DE COORDINACIÓN MILITAR Y CULTURA FÍSICA

X TUPG-30 ERAZO J.




 Juan Liger Estevez
 Capitan de Fragata -EM
SUBDIRECTOR EDUCATIVO