

ARMADA DEL ECUADOR
DIRECCION GENERAL DE EDUCACIÓN Y DOCTRINA
 MICROCICLO CHOQUE

Grupo: Personal de DIGEDO
 Deporte: Preparación Física Militar

SEMANA 8
 Del 26 de febrero al 01 de marzo 2019

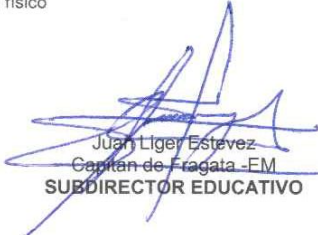
HORA	PARTES	MARTES 26	MIÉRCOLES 27	JUEVES 28	VIERNES 01
06:50 A 08:00	INICIAL	Calentamiento 10 min (Localizado 3 min, específico 5 min y estiramiento 2 min)	Calentamiento 10 min (Localizado 3 min, específico 5 min y estiramiento 2 min)	Calentamiento 10 min (Localizado 3 min, específico 5 min y estiramiento 2 min)	Calentamiento 10 min (Localizado 3 min, específico 5 min y estiramiento 2 min)
	PRINCIPAL	Gimnasia (5 X 20 Flexiones de codo) en 30 s, con pausa 30 s (5 X 20 Flexiones de cadera) en 30 s, con pausa 30 s Atletismo (5 km Carrera continua lenta) en 20 min	Natación Técnica de la salida (6 X 25 m) en 30 s, con pausa 30 s (4 X 100m) en 2 min, con pausa 1 min	Atletismo Fartkle-Cambio de ritmo (200 m rapido y 200 m lento) 10 repeticiones de cada uno.	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 T N F G - J U E R A Z O J.




 Juan Liger Estevez
 Capitán de Fragata -EM
SUBDIRECTOR EDUCATIVO