

ARMADA DEL ECUADOR
DIRECCION GENERAL DE EDUCACIÓN Y DOCTRINA
MICROCICLO ORDINARIO

Deporte: Preparación Física Militar

SEMANA 09
 Del 06 al 08 de Marzo 2019

HORA	PARTES	MARTES 05	MIERCOLES 06	JUEVES 07	VIERNES 08
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)
	PRINCIPAL	FERIADO	Natación	Atletismo	Deportes Varios
			Técnica de salida (6 x 25 m) con pausas de 30 s (4 x 100 m) con pausa de 90 seg	(7 km Carrera continua media) en 40 min	DE 13:00 A 15:00
VUELTA A LA CALMA		10 min ejercicios de estiramiento y flexibilidad	10 min ejercicios de estiramiento y flexibilidad	10 min deejercicios estiramiento y flexibilidad	
SECTOR			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 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 Jiménez Martínez
 Teniente de Navío-IM

JEFE DEL DPTO. DE INSTRUCCIÓN MILITAR Y CULTURA FÍSICA

X TMEG-SU ELAEO JOSÉ




 Juan Liger Estevez
 Capitán de Fragata-EM
 SUBDIRECTOR EDUCATIVO