

**ARMADA DEL ECUADOR**  
**DIRECCIÓN GENERAL DE EDUCACIÓN Y DOCTRINA**  
**MICROCICLO ORDINARIO**

Deporte: Preparación Física Militar

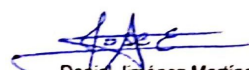
SEMANA 10

Del 12 al 15 de Marzo 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 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/Atletismo	Natación	Atletismo	Deportes Varios
		(3X15 Flexiones de codo) con pausa 30 s (3X15 Flexiones de cadera) con pausa 30 s 3 km carrera continua media	100 m de calentamiento 2x 50 m técnica de brazada 2 x 50 m técnica de patada 200 m libres natación continua 70%	6 Km Carrera continua media (30 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 ejercicios de estiramiento y flexibilidad	10 min de ejercicios estiramiento y flexibilidad	
SECTOR		BASNOR	BASNOR	BASNOR	BASNOR

**Recomendaciones:**

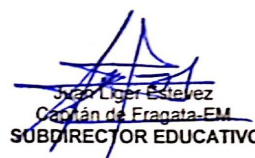
1. Dar cumplimiento a lo planificado en el microciclo en lo concerniente al volumen en las diferentes capacidades y destrezas, la intensidad la trabajarán de acuerdo al nivel físico de cada persona.
2. La continuidad en el entrenamiento es importante para mejorar las capacidades físicas y destrezas, lo que permitirá alcanzar un óptimo nivel físico



Daniel Jiménez Martínez  
Teniente de Navío-IM

JEFE DEL DPTO. DE INSTRUCCIÓN MILITAR Y CULTURA FÍSICA

X TUFFG-JU ERAZO JOSÉ

Juan Liger Estevez  
Capitán de Fragata-EM  
SUBDIRECTOR EDUCATIVO