

ARMADA DEL ECUADOR
DIRECCION GENERAL DE EDUCACIÓN Y DOCTRINA
MICROCICLO ORDINARIO

Deporte: Preparación Física Militar

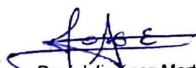
SEMANA 11

Del 19 al 22 de marzo 2019

HORA	PARTES	MARTES 19	MIÉRCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22
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)
		Gimnasia/Atletismo	Atletismo	Acuación	Deportes Varios
	PRINCIPAL	(3X15 Flexiones de codo) con pausa 30 s (3X15 Flexiones de cadera) con pausa 30 s 3 km carrera continua media	Fartkle-Cambio de ritmo (20 min duración.) 30 seg rápido, 1 min lento.	Carrera 2 km. Natación 200m Carrera 2 km	DE 13:00 A 15:00
	VUELTA A LA CALMA	10 min ejercicio de flexibilidad y estiramiento	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 Tuf6-10 ER 20 José




Juan Ligier Estévez
 Capitán de Fragata-EM
 SUBDIRECTOR EDUCATIVO