

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

Deporte: Preparación Física Militar

SEMANA 12  
 Del 26 al 29 de Marzo del 2019

| HORA                | PARTES  | MARTES 26  | MIÉRCOLES 27   | JUEVES 28   | VIERNES 29  |
|---------------------|---|--|--|---|---|
| 06:50<br>A<br>08:00 | INICIAL   | Calentamiento 10 min<br>(Localizado 3 min, específico 5 min y estiramiento 2 min)  | Calentamiento 10 min<br>(Localizado 3 min, específico 5 min y estiramiento 2 min)  | Calentamiento 10 min<br>(Localizado 3 min, específico 5 min y estiramiento 2 min) | Calentamiento 10 min<br>(Localizado 3 min, específico 5 min y estiramiento 2 min) |
|                     | PRINCIPAL                                       | Trabajo de fortalecimiento muscular  | Natación   | Atletismo   | Deportes Varios   |
|                     |   | En Circuito/trabajo tren superior e inferior 2 series (5 estaciones x 30 s) con pausa de 40 s.<br>4 km Carrera continua lenta (20 min) | Técnica de salida<br>100 m natación-calentamiento<br>6 x 25 m natación velocidad rápida<br>2 x 100 m natación estilo libre | 7 km Carrera continua media (35 min)  | 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

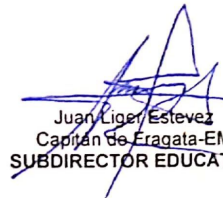


Daniel Jiménez Martínez  
Teniente de Navío-IM

JEFE DEL DPTO. DE INSTRUCCIÓN MILITAR Y CULTURA FÍSICA

X TNFG-JU ERARO JOSÉ





Juan Liger Estevez  
Capitán de Fragata-EM  
SUBDIRECTOR EDUCATIVO