

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

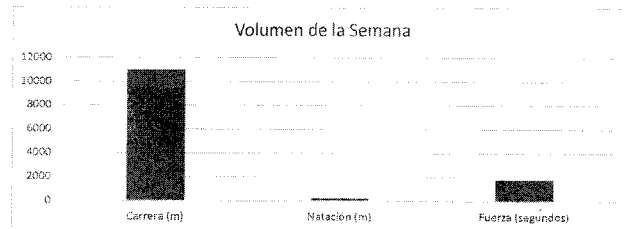
Deporte: **Preparación Física Militar**  
 Grupo: **Personal de la Armada del Ecuador**

Del 01 al 05 de Abril 2019

HORA	PARTES	MARTES 02	MIÉRCOLES 03	JUEVES 04	VIERNES 05
07:00 A 08:00	INICIAL	Objetivos de la unidad de entrenamiento y métodos a utilizar. <b>Calentamiento 10 min</b> (Localizado 3 min, específico 5 min y estiramiento 2 min)	Objetivos de la unidad de entrenamiento y métodos a utilizar. <b>Calentamiento 10 min</b> (Localizado 3 min, específico 5 min y estiramiento 2 min)	Objetivos de la unidad de entrenamiento y métodos a utilizar. <b>Calentamiento 10 min</b> (Localizado 3 min, específico 5 min y estiramiento 2 min)	Objetivos de la unidad de entrenamiento y métodos a utilizar. <b>Calentamiento 10 min</b> (Localizado 3 min, específico 5 min y estiramiento 2 min)
	PRINCIPAL	<b>Atletismo</b> ( 6 km Carrera continua media ) en 33 min	<b>Gimnasia</b> (4 X 15 Flexiones de codo) en 30 s, con pausa 30 s <b>Atletismo</b> (4 X 15 Flexiones de cadera) en 30 s, con pausa 30 s (4 km Carrera continua lenta ) en 24 min	<b>Atletismo</b> ( 6 km Carrera continua media ) en 33 min	<b>DEPORTES VARIOS</b>  <b>DE 13:00 A 15:00</b>
	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 de estiramiento y flexibilidad
SECTOR					

Volumen semmen de la Semana

Carrera (m) 11000  
 Natación (m) 250  
 Fuerza (segun) 1800



*Victor Mora Villamar*  
 Victor Mora Villamar  
 Sargento Segundo-IM  
**METODÓLOGO PLANIFICADOR**

*Daniel Jiménez Martínez*  
 Daniel Jiménez Martínez  
 Teniente Primero-IM  
**Jefe del Dpto. de Instrucción Militar y Cultura Física**  
**Suboficial Segundo**  
**Tlco. Deportivo**

