

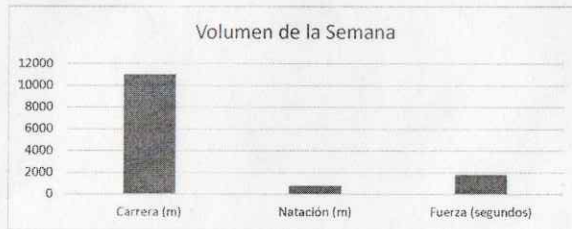
ARMADA DEL ECUADOR
DIRECCION GENERAL DE EDUCACIÓN Y DOCTRINA
MICROCICLO ORDINARIO

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

Del 15 al 19 de ABRIL 2019

HORA	PARTES	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19
07:00 A 08:00	INICIAL	Objetivos de la unidad de entrenamiento y métodos a utilizar. Calentamiento 10 min (Localizado 3 min, específico 5 min y estiramiento 2 min)	Objetivos de la unidad de entrenamiento y métodos a utilizar. Calentamiento 10 min (Localizado 3 min, específico 5 min y estiramiento 2 min)	Objetivos de la unidad de entrenamiento y métodos a utilizar. Calentamiento 10 min (Localizado 3 min, específico 5 min y estiramiento 2 min)	Objetivos de la unidad de entrenamiento y métodos a utilizar. Calentamiento 10 min (Localizado 3 min, específico 5 min y estiramiento 2 min)
	PRINCIPAL	Atletismo (3 km Carrera continua media) en 20 min Trabajo de Fuerza en el Gimnasio En Circuito 2 serie(5 estaciones x 30 s) con pausa de 30 s.	Natación (2 x 25 m Brazada) en 30 s, con pausa 30 s (2 x 25 m Patada) en 30 s, con pausa 30 s (3 X 100 m) en 1 min, con pausa 1 min 200 m. Natación continua, en 5 min 30 s	Atletismo (8 km Carrera continua media) en 50 min	Deportes Varios 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					

Volumen semanal	men de la Semana
Carrera (m)	11000
Natación (m)	800
Fuerza (segundos)	1800



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

Daniel Jimenez Martinez
 Daniel Jimenez Martinez
 Teniente de Navío-IM
JEFE DEL DPTO. DE COORDINACIÓN MILITAR Y CULTURA FISICA

Subcomandante en Jefe
 Subcomandante en Jefe
TLGO. DEPORTIVO

