

ARMADA DEL ECUADOR
DIRECCION GENERAL DE EDUCACIÓN Y DOCTRINA
MICROCICLO ORDINARIO

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

Del 22 AL 26 DE Abril del 2019

HORA	PARTES	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26
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	Gimnasia (3 X 15 Flexiones de codo) en 30 s, con pausa 30 s (3 X 20 Flexiones de cadera) en 30 s, con pausa 30 s Atletismo (4 km Carrera continua lenta) en 20 min	Natación Técnica de la salida (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	Atletismo (7 km Carrera continua media) en 40 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		BASNOR	BASNOR	BASNOR	BASNOR

Volumen sem men de la Semana

Carrera (m) 9000
 Natación (m) 800
 Fuerza (segun) 1800



Victor Mora
 Victor Mora Villamar
 Sargento Segundo-IM
METODÓLOGO PLANIFICADOR

Daniel Jiménez
 Daniel Jiménez Martínez
 Teniente de Navío-IM
JEFE DEL DPTO. DE COORDINACIÓN MILITAR Y CULTURA FÍSICA

José Jiménez Ramírez
 José Jiménez Ramírez
 Suboficial Segundo IM.
TLGO. DEPORTIVO

