

ARMADA DEL ECUADOR
DIRECCION GENERAL DE EDUCACIÓN Y DOCTRINA
MICROCICLO PREPARATORIO

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

Del 29 al 03 de Mayo 2019

HORA	PARTES	MARTES 30	MIÉRCOLES 01	JUEVES 02	VIERNES 03
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 (7 km fariet cambios de ritmo)2min 30 seg a un ritmo de 60% y 30 seg al 95% 10 cambios de ritmo al empezar la preparacion fisica realizar un test de flexiones de codo en 1 min 30 seg para verificar a su personal	Atletismo (8 km carrera en terreno variado)cerros o gradas indiferentemente de la localidad donde se encuentre su reparto realizar test de flexiones abdominales	Atletismo (realizar el test de carrera en 3220 mts)	DEPORTES VARIOS <u>DE 13:00 A 15:00</u>
	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

Volumen sem men de la Semana

Carrera (m)	9000
Natación (m)	0
Fuerza (segun)	700



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

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

