

ARMADA DEL ECUADOR
DIRECCIÓN GENERAL DE EDUCACIÓN Y DOCTRINA
MICROCICLO PREPARATORIO

Deporte: Preparación Física Militar
 Grupo: Personal de la Armada

Del 06 al 10 de Mayo 2019

HORA	PARTES	MARTES 07	MIÉRCOLES 08	JUEVES 09	VIERNES 10	Volumen semanal de la Semana
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)	Carrera (m) 8200 Natación (m) 400 Fuerza (segundos) 1200
	PRINCIPAL	Atletismo (8 km Carrera continua al 70%) en 45 min	Natación Técnica de la salida (4 x 50 m Brazada) 1 min de descanso entre series correccion de errores de tecnica (4 x 25 m Patada) 1 min de descanso entre series correccion de errores tecnica test de natacion por tablas preparatorio para las pruebas fisicas semestrales	Gimnasia (5 X 10 Flexiones de codo) en 30 s, con pausa 30 s (6 X 25 Flexiones de cadera) en 30 s, con pausa 30 s Atletismo (5 km Carrera continua lenta) en 30 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 deejercicios estiramiento y flexibilidad	
SECTOR						



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

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

