

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

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

SEMANA 3  
 Del 13 al 17 de Mayo 2019

HORA	PARTES	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17	Volumen semanal	Volumen de la Semana
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)	Carrera (m)	5000
	PRINCIPAL	<b>Atletismo</b> (5 km Carrera continua al 75% ) en 30 min  realizar series de flexiones de codos y abdominales a voluntad del entrenador	<b>Natación</b> (6 x 25 m Brazada) con recuperacion de 30 seg en cada repeticion  (6 x 25 m patada) con recuperacion de 30 seg en cada repeticion (6 X 50 m) en 1 min, con pausa 1 min 100 mts de aflojamiento	<b>gymnasio</b>  trabajo de fuerza en circuto con pesas tren superior y tren inferior series no mas de 45 segundos, si no tiene pesas realizar con su propio peso trabajos de gimnasia	<b>Deportes Varios</b>  <b>DE 13:00 A 15:00</b>	Natación (m)	300
	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	Fuerza (segundos)	2500
SECTOR							



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

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

