

ARMADA DEL ECUADOR
DIRECCION GENERAL DE EDUCACION Y DOCTRINA
MICROCICLO PREPARATORIO

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

SEMANA 4
 Del 20 AL 24 DE Mayo del 2019

HORA	PARTES	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24	Volumen semanal	Volumen 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)	1500
	PRINCIPAL	Atletismo (7 km Carrera continua media) en 40 min realizar series de flex de codos y abdominales a voluntad	Atletismo 8 km carrera en terreno variado (cerros o gradas)indiferentemente de la localidad donde se encuentre su reparto	Deportes dirigidos baloncesto,ecuavolley,futbol,natacion. ojo que el personal realice alguna actividad deportiva recreativa	Deportes Varios DE 13:00 A 15:00	Natación (m)	0
	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)	0
SECTOR							



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

