

ARMADA DEL ECUADOR
DIRECCION GENERAL DE EDUCACIÓN Y DOCTRINA
MICROCICLO PREPARATORIO

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

SEMANA 5
 Del 27 AL 31 DE Mayo del 2019

HORA	PARTES	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 31	Volumen sem men 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) 10000 Natación (m) 700
	PRINCIPAL	Gimnasia (6 X 10 Flexiones de codo) 30 seg de descando en cada repeticion (6 X 25 Flexiones de abdominales) 30 seg de descando en cada repeticion Atletismo (3 km Carrera continua lenta) en 20 min	Natación (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 (2 X 200 m) en 1 min, con pausa 1 min 100 mts de aflojamiento	Atletismo (7 km Carrera continua media) en 40 min	Deportes Varios DE 13:00 A 15:00	Fuerza (segun) 1800
	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 Navío-IM
JEFE DEL DPTO. DE COORDINACIÓN MILITAR Y CULTURA FÍSICA

