

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

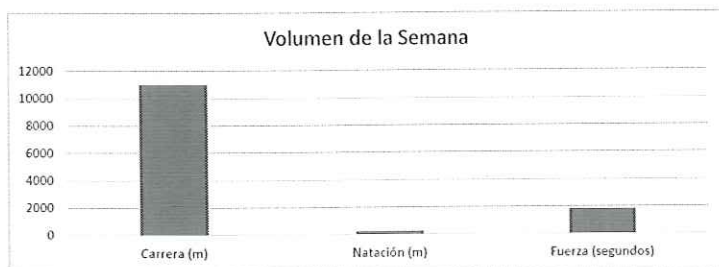
Deporte: Preparación Física Militar  
 Grupo: Personal de la Armada del Ecuador

Del 03 al 07 de junio 2019

HORA	PARTES	MARTES 04	MIÉRCOLES 05	JUEVES 06	VIERNES 07
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)
	PRINCIPAL	<b>Atletismo</b>  ( 5 km Carrera continua media ) en 33 min	<b>Gimnasia</b> (4 X 15 Flexiones de codo) en 30 s, con pausa 30 s  (4 X 15 Flexiones de cadera) en 30 s, con pausa 30 s <b>Atletismo</b> ( 3200 km Carrera continua lenta ) en chequeo para las pf 1 sem 2019	<b>Atletismo</b>  ( 6 km Carrera continua media ) en 33 min	<b>DEPORTES VARIOS</b>  <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
SECTOR					

Volumen sem men de la Semana

Carrera (m) 11000  
 Natación (m) 250  
 Fuerza (segun) 1800



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

PP *[Signature]*  
 ALFG-ADM RVAS J.

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



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

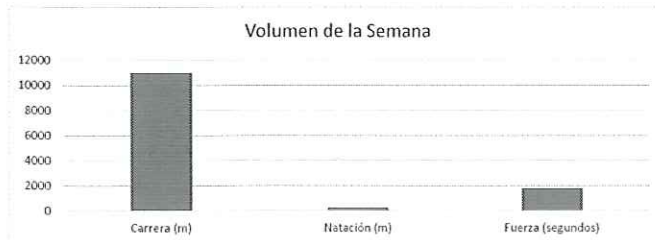
Deporte: Preparación Física Militar  
 Grupo: Personal de la Armada del Ecuador

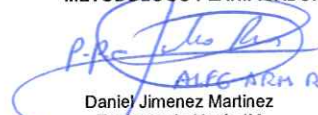
Del 10 al 14 de junio del 2019

HORA	PARTES	MARTES 11	MIÉRCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14
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)
	PRINCIPAL	<b>Atletismo</b> ( 5 km Carrera continua media ) en farket 2 min 30 al 50% 30 seg al % 10 repeticiones	<b>Gimnasia</b> (4 X 15 Flexiones de codo ) en 30 s, con pausa 30 s <b>Atletismo</b> (4 X 15 Flexiones de cadera ) en 30 s, con pausa 30 s (5 km Carrera continua lenta ) en 24 min	<b>Atletismo</b> ( 8 km Carrera continua media ) en 33 min	<b>DEPORTES VARIOS</b>  <b>DE 13:00 A 15:00</b>
	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
SECTOR					

Volumen semmen de la Semana

Carrera (m)            11000  
 Natación (m)        250  
 Fuerza (segun)        1800



  
 Victor Mora Villamar  
 Sargento Segundo-IM  
**METODÓLOGO PLANIFICADOR**  
  
 Daniel Jimenez Martinez  
 Teniente de Navío-IM  
**JEFE DEL DPTO. DE COORDINACIÓN MILITAR Y CULTURA FÍSICA**



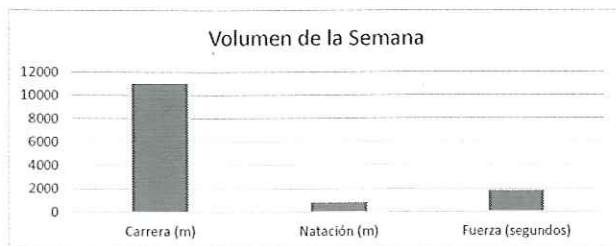
**ARMADA DEL ECUADOR**  
**DIRECCION GENERAL DE EDUCACIÓN Y DOCTRINA**  
**MICROCICLO ORDINARIO**

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

Del 17 al 21 de junio 2019

HORA	PARTES	MARTES 18	MIÉRCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21
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)
	PRINCIPAL	<b>Atletismo</b> (3 km Carrera continua media ) en 20 min  <b>Trabajo de Fuerza en el Gimnasio En Circuito</b> 2 serie(5 estaciones x 30 s) con pausa de 30 s.	<b>Natación</b> (2 x 25 m Brazada) en 30 s, con pausa 30 s (2 x 25 m Patada )en 30 s, con pausa 30 s (3 X 100 m) en 1 min, con pausa 1 min 200 m. Natación continúa, en 5 min 30 s	<b>Atletismo</b> ( 8 km Carrera continua media ) en 50 min	<b>Deportes Varios</b>  <b>DE 13:00 A 15:00</b>
	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
<b>SECTOR</b>					

Volumen semanal	men de la Seman
Carrera (m)	11000
Natación (m)	800
Fuerza (segundos)	1800



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

*P.P. [Signature]*  
 ARG-ARM DIVAS J.  
 Daniel Jimenez Martinez  
 Teniente de Navío-IM

**JEFE DEL DPTO. DE COORDINACIÓN MILITAR Y CULTURA FÍSICA**



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

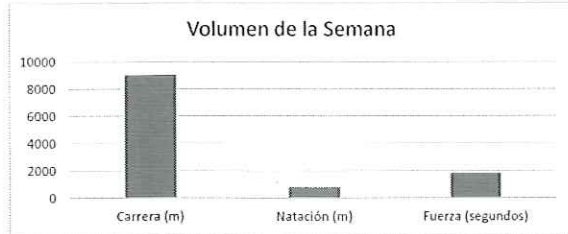
Deporte: Preparación Física Militar  
 Grupo: Personal de la Armada del Ecuador

Del 24 AL 28 DE junio del 2019

HORA	PARTES	MARTES 25	MIÉRCOLES 26	JUEVES 27	VIERNES 28
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	Gimnasia (3 X 15 Flexiones de codo) en 30 s, con pausa 30 s (3 X 20 Flexiones de cadera) en 30 s, con pausa 30 s Atletismo (4 km Carrera continua lenta) en 20 min	atletismo  ( 5 km Carrera continua media ) en farket 2 min 30 al 50% 30 seg al % 10 repeticiones	Atletismo  ( 7 km Carrera continua media ) en 40 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					

Volumen sem men de la Semana

Carrera (m) 9000  
 Natación (m) 800  
 Fuerza (segun) 1800



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

Daniel Jimenez Martinez  
 Teniente de Navío-IM

**JEFE DEL DPTO. DE COORDINACIÓN MILITAR Y CULTURA FÍSICA**

