

ARMADA DEL ECUADOR
DIRECCION GENERAL DE EDUCACIÓN Y DOCTRINA
MICROCICLO PREPARATORIO

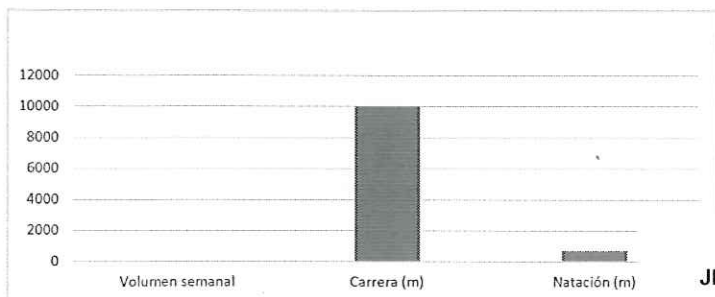
Deporte: Preparación Física Militar con miras a obtener performance idoneo para las evaluaciones físicas del 2 semestre del 2019
 Grupo: Personal de la Armada del Ecuador

Del 1 AL 5 DE Julio del 2019

HORA	PARTES	MARTES 02	MIÉRCOLES 03	JUEVES 04	VIERNES 05
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	ATLESTISMO (10 km Carrera continua media) en 60 min	ATLESTISMO (12 km Carrera continua media en terreno variado cerros o gradas) en 60 min	Atletismo (8 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 semmen de la Semana

Carrera (m) 10000
 Natación (m) 700
 Fuerza (segun) 1800



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



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

ARMADA DEL ECUADOR
DIRECCIÓN GENERAL DE EDUCACIÓN Y DOCTRINA
MICROCICLO PREPARATORIO

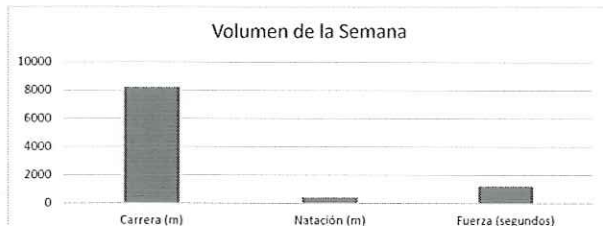
Deporte: Preparación Física Militar con miras a obtener performance idoneo para las evaluaciones físicas del 2 semestre del 2019
 Grupo: Personal de la Armada

Del 08 al 12 de Julio 2019

HORA	PARTES	MARTES 09	MIERCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
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	Atletismo (10 km Carrera continua al 70%) en 45 min	Natación Técnica de la salida (4 x 100 m Brazada) 1 min de descanso entre series correccion de errores de tecnica (4 x 50 m Patada) 1 min de descanso entre series correccion de errores tecnica 200 mts de aflojamiento	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					

Volumen semanal de la Semana

Carrera (m) 8200
 Natación (m) 400
 Fuerza (segund 1200




 Victor Mora Villamar
 Sargento Segundo-IM
METODÓLOGO PLANIFICADOR


 Daniel Jimenez Martinez
 Suboficial de Navio-IM
INSTRUMENTAL DE PREPARACION MILITAR Y CULTURA FISICA
DIRECCION DE EDUCACION Y DOCTRINA

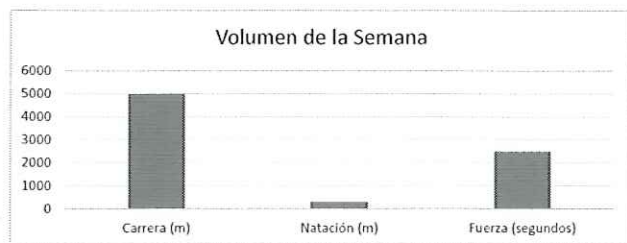
ARMADA DEL ECUADOR
DIRECCION GENERAL DE EDUCACIÓN Y DOCTRINA
MICROCICLO PREPARATORIO

Deporte: Deporte: Preparación Física Militar con miras a obtener performance idoneo para las evaluaciones fisicas del 2 semestre del 2019
 Grupo: Personal de la Armada del Ecuador

Del 15 al 19 de Julio 2019

HORA	PARTES	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19
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	Atletismo (10 km Carrera continua al) en 40 min realizar series de flexiones de codos y abdominales a voluntad del entrenador	Natación (test de natacin por tablas a cada uno verificando sus tiempos) (6 x 50 M) con recuperacion de 30 seg en cada repeticion (6 X 50 m) en 1 min 100 mts de aflojamiento	Objetivos de la unidad de entrenamiento y métodos a utilizar. Calentamiento 10 min (Localizado 3 min, específico 5 min y estiramiento 2 min) Atletismo (8 km Carrera continua media) en	Objetivos de la unidad de entrenamiento y métodos a utilizar. 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 deejercicios estiramiento y flexibilidad
SECTOR					

Volumen semanal	men de la Semana
Carrera (m)	5000
Natación (m)	300
Fuerza (segundos)	2500



Victor Mora Villamar
 Sargento Segundo-IM
 METODÓLOGO PLANIFICADOR

Daniel Jimenez Martinez
 Teniente de Navío-IM

JEFE DEL GRUPO DE COORDINACIÓN MILITAR Y CULTURA FÍSICA

ARMADA DEL ECUADOR
DIRECCION GENERAL DE EDUCACIÓN Y DOCTRINA
MICROCICLO PREPARATORIO

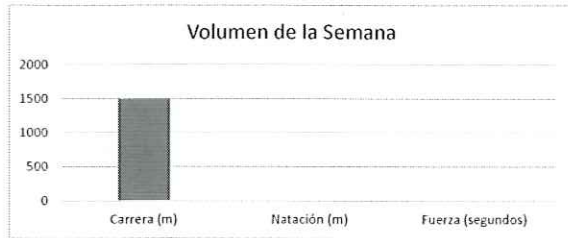
Deporte: Deporte: Preparación Física Militar con miras a obtener performance idoneo para las evaluaciones fisicas del 2 semestre del 2019
 Grupo: Personal de la Armada del Ecuador

Del 22 AL 26 DE Julio del 2019

HORA	PARTES	MARTES 23	MIERCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26
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	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	Atletismo (10 km Carrera continua al 70%) en 45 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) 1500
 Natación (m) 0
 Fuerza (segun 0



Victor Mora
 Victor Mora Villamar
 Sargento Segundo-IM
 METODÓLOGO PLANIFICADOR



Daniel Jimenez
 Daniel Jimenez Martinez
 Teniente de Navio-IM
 JEFE DE DEPTO DE COORDINACIÓN MILITAR Y CULTURA FÍSICA