

ARMADA DEL ECUADOR
DIRECCION GENERAL DE EDUCACIÓN Y DOCTRINA
MICROCICLO PREPARATORIO

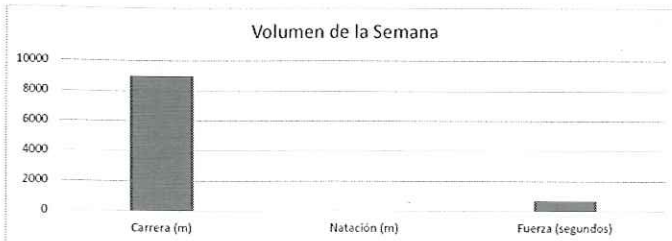
Deporte: Preparación Física Militar
 Grupo: Personal de la Armada del Ecuador

Del 05 al 09 de Agosto 2019

| HORA | PARTES | MARTES 06 | MIERCOLES 07 | JUEVES 08 | VIERNES 09 |
|---------------------|-------------------|--|--|---|---|
| 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 farklet cambios de ritmo)2min 30 seg a un ritmo de 60% y 30 seg al 95% 10 cambios de ritmo al empezar la preparacion fisica realizar un test de flexiones de codo en 1 min 30 seg para <u>verificar a su personal</u> | Atletismo (8 km carrera en terreno variado)cerros o gradas indiferentemente de la localidad donde se encuentre su reparto realizar test de flexiones abdominales | Atletismo (realizar el test de carrera en 3220 mts) con miras a tener una base para sus pruebas fisicas del 2 paracial del 2019 | DEPORTES VARIOS <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 |

Volumen semmen de la Semana

| | |
|----------------|------|
| Carrera (m) | 9000 |
| Natación (m) | 0 |
| Fuerza (segun) | 700 |



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



ARMADA DEL ECUADOR
DIRECCIÓN GENERAL DE EDUCACIÓN Y DOCTRINA
MICROCICLO PREPARATORIO

Deporte: Preparación Física Militar
 Grupo: Personal de la Armada

Del 12 al 16 de Agosto 2019

| HORA | PARTES | MARTES 13 | MIÉRCOLES 14 | JUEVES 15 | VIERNES 16 |
|---------------------|-------------------|---|---|---|---|
| 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 (8 km Carrera continua al 70%) en 45 min | Natación Técnica de la salida (4 x 50 m Brazada) 1 min de descanso entre series correccion de errores de tecnica (4 x 25 m Patada) 1 min de descando entre series correccion de errores tecnica test de natacion por tablas preparatorio para las pruebas fisicas semestrales | 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 | | | | | |

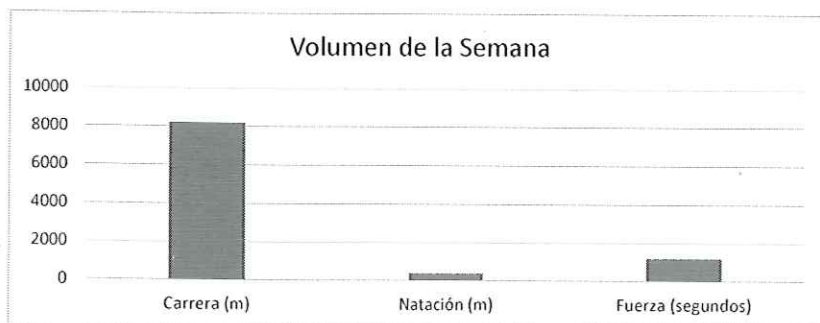
Victor Mora
 Victor Mora Villamar

Sargento Segundo-IM
METODÓLOGO PLANIFICADOR

Daniel Jimenez

Daniel Jimenez Martinez
 Teniente de Navío-IM

X JEFE DEL DPTO. DE COORDINACIÓN MILITAR Y CULTURA FÍSICA



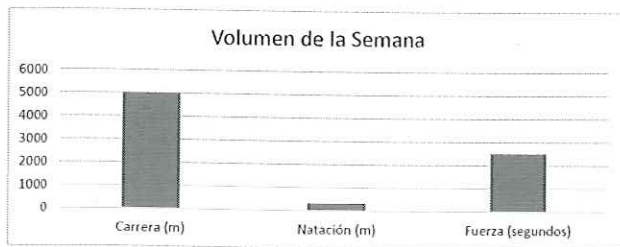
ARMADA DEL ECUADOR
DIRECCION GENERAL DE EDUCACIÓN Y DOCTRINA
MICROCICLO PREPARATORIO

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

Del 19 al 23 de Agosto 2019

| HORA | PARTES | MARTES 20 | MIÉRCOLES 21 | JUEVES 22 | VIERNES 23 |
|---------------------|-------------------|---|---|--|---|
| 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 (5 km Carrera continua al 75%) en 30 min realizar 10 x 5 series de flexiones de codos y 20 x 6 de abdominales. | 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 (6 X 50 m) en 1 min, con pausa 1 min 100 mts de aflojamiento | Atletismo (5 km farklet cambios de ritmo) 2min un ritmo de 60% y 60 seg al 95% 10 cambios de ritmo al empezar la preparacion fisica realizar un test de flexiones de codo en 1 min 30 seg para verificar a su personal | 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 | men de la Semana |
| Carrera (m) | 5000 |
| Natación (m) | 300 |
| Fuerza (segundos) | 2500 |



(Firma)
 Víctor Mora Villamar
 Sargento Segundo-IM
METODÓLOGO PLANIFICADOR

(Firma)
 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 PREPARATORIO

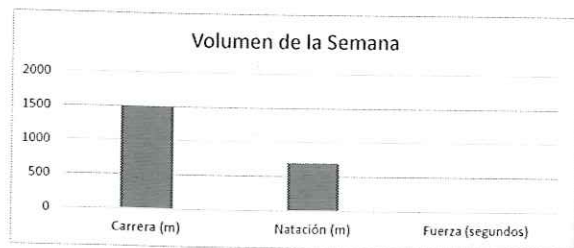
Deporte: Preparación Física Militar
 Grupo: Personal de la Armada del Ecuador

Del 26 AL 30 DE Agosto del 2019

| HORA | PARTES | MARTES 27 | MIÉRCOLES 28 | JUEVES 29 | VIERNES 30 |
|---------------------|-------------------|---|---|---|---|
| 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 (8 km Carrera continua media) en 40 min realizar series de flex de codos y abdominales a voluntad | Atletismo 10 km carrera en terreno variado (cerros o gradas) indiferentemente de la localidad donde se encuentre su reparto | Natación 100 mts de calentamiento 10x 50 de natacion estilo libre 100 mts de aflojamiento | 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 de ejercicios estiramiento y flexibilidad |
| SECTOR | | | | | |

Volumen sem men de la Semana

Carrera (m) 1500
 Natación (m) 700
 Fuerza (segun) 0



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

Daniel Jimenez Martinez
 Daniel Jimenez Martinez
 Teniente de Navío-IM

X JEFE DEL DPTO. DE COORDINACIÓN MILITAR Y CULTURA FÍSICA

