

ARMADA DEL ECUADOR
DIRECCION GENERAL DE EDUCACIÓN Y DOCTRINA
MICROCICLO PREPARATORIO

Reporte: 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 2 AL 6 DE Septiembre del 2019

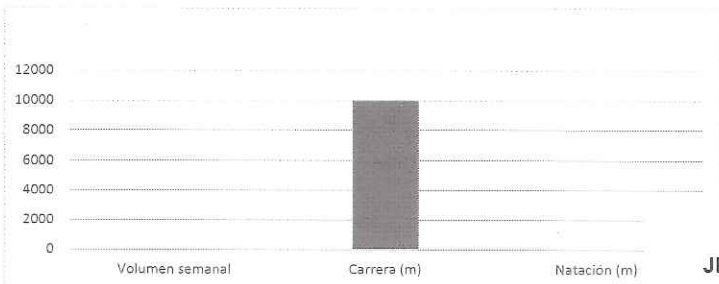
HORA	PARTES	MARTES 03	MIERCOLES 04	JUEVES 05	VIERNES 06
07:00 A 08:00	INICIAL	Objetivos de la unidad de entrenamiento y métodos a utilizar. Calentamiento 10 min (Localizado 3 min, específico 5 min y estiramiento 2 min)	Objetivos de la unidad de entrenamiento y métodos a utilizar. Calentamiento 10 min (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 (06 km Carrera continua media) en 60 min series de flexiones de cadera 150 series de flex codos 100	ATLESTISMO (10 km Carrera continua media en terreno variado cerros o gradas) series de flexiones de cadera 150 series de flex codos 100	ATLESTISMO (8 km Carrera continua media) en 40 min series de flexiones de cadera 150 series de flex codos 100	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) 0

Fuerza (segun) 1800



Victor Mora
 Victor Mora Villamar
 Sargento Segundo-IM
METODÓLOGO PLANIFICADOR

Daniel Jimenez Martinez
 Daniel Jimenez Martinez
 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 con miras a obtener performance idoneo para las evaluaciones físicas del 2 semestre del 2019
 Grupo: Personal de la Armada

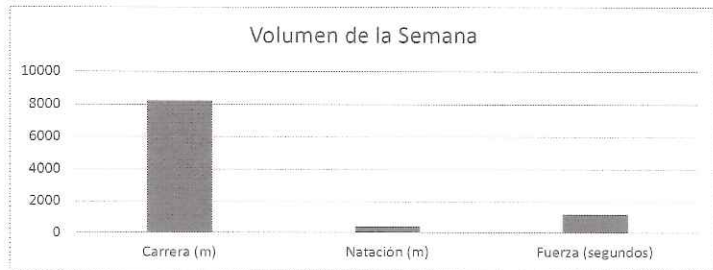
Del 09 al 13 de Septiembre 2019

HORA	PARTES	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
	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)
07:00 A 08:00	PRINCIPAL	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	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 alojamiento	TEST realizar el test de 3219 mt de carrera al 100% de cada persona	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

Carrera (m)
Natación (m)

Fuerza (segundos)



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

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



ARMADA DEL ECUADOR
DIRECCION GENERAL DE EDUCACIÓN Y DOCTRINA
MICROCICLO PREPARATORIO

Reporte: 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

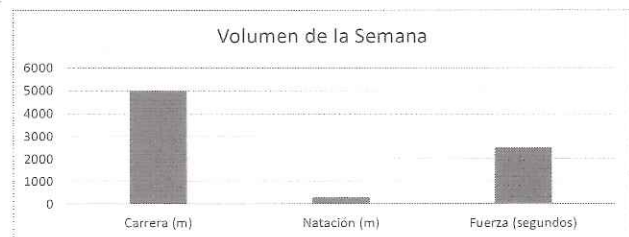
Del 16 al 20 de septiembre 2019

HORA	PARTES	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
	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)
07:00 A 08:00	PRINCIPAL	Atletismo (10 km Carrera continua al) en 120 min realizar series de flexiones de codos y abdominales a voluntad del entrenador series de flexiones de cadera 150 series de flex codos 100	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 series de flexiones de cadera 150 series de flex codos 100	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
LECTOR					

Volumen semanal *men de la Semana*

Carrera (m) 5000
 Natación (m) 300

Fuerza (segundos) 2500



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

Daniel Jimenez Martinez
 Daniel Jimenez Martinez
 Teniente de Navio-IM
JEFE DEL DPTO. DE COORDINACIÓN MILITAR Y CULTURA FISICA



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 físicas del 2 semestre del 2019

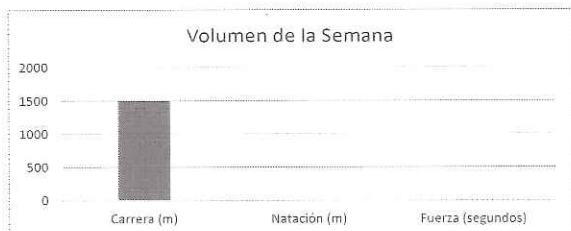
Grupo: Personal de la Armada del Ecuador

Del 26 AL 30 DE septiembre del 2019

HORA	PARTES	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
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 40 min de trabajo de cambios de ritmo farket 10 jalones 2 minutos al 50% suave y 1 minuto al 95% explosivo realizar jalones	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 de ejercicios estiramiento y flexibilidad
SECTOR					

Volumen sem men de la Semana

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



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

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

