

ARMADA DEL ECUADOR
DIRECCION GENERAL DE EDUCACIÓN Y DOCTRINA
MICROCICLO PREPARATORIO

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 7 AL 11 DE Octubre del 2019

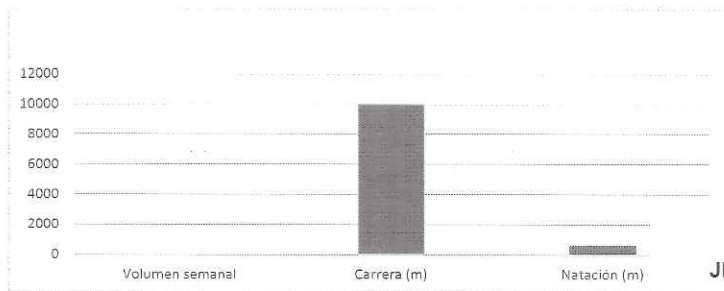
HORA	PARTES	MARTES 08	MIERCOLES 09	JUEVES 10	VIERNES 11
07:00 A 08:00	INICIAL	Objetivos de la unidad de entrenamiento y métodos a utilizar. Calentamiento 10 min (Localizado 3 min, específico 5 min y estiramiento 2 min)	Objetivos de la unidad de entrenamiento y métodos a utilizar. Calentamiento 10 min (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) series de flexiones de cadera 150 series de flex codos 100	NATACION 100 MTS de calentamiento 10 x 50 mts de natacion series de flexiones de cadera 150 series de flex codos 100	ATLESTISMO (8 km Carrera en terreno variado) 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) 600

Fuerza (segun) 1800



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

Daniel Jiménez Martínez
Daniel Jiménez Martínez
 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

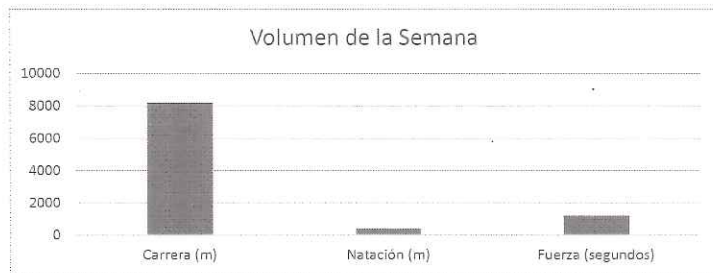
Del 14 al 18 de Octubre 2019

HORA	PARTES	MARTES 15	MIÉRCOLES 16	JUEVES 17	VIERNES 18
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 (8 km Carrera en terreno variado) en 40 min series de flexiones de cadera 150 20 x 5 series de flex codos 100 20 x 10 series de flex cadera 100	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	ATLESTISMO (8 km Carrera en terreno variado) en 40 min series de flexiones de cadera 150 20 x 5 series de flex codos 100 20 x 10 series de flex cadera 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 de ejercicios estiramiento y flexibilidad
SECTOR					

Volumen semar

Carrera (m)
Natación (m)

Fuerza (segundi



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



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 21 al 25 de Octubre 2019

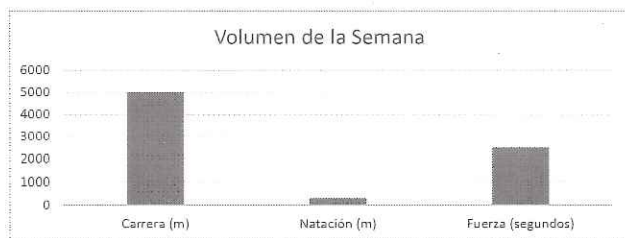
HORA	PARTES	MARTES 22	MIÉRCOLES 23	JUEVES 24	VIERNES 25
07:00 A 08:00	INICIAL	Objetivos de la unidad de entrenamiento y métodos a utilizar. Calentamiento 10 min (Localizado 3 min, específico 5 min y estiramiento 2 min)	Objetivos de la unidad de entrenamiento y métodos a utilizar. Calentamiento 10 min (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 (08 km Carrera continua al) en 60 min realizar series de flexiones de codos y abdominales a voluntad del entrenador series de flexiones de cadera 150 series de flex codos 100	NATACION 100 MTS de calentamiento 10 x 50 mts de natacion series de flexiones de cadera 150 series de flex codos 100	Objetivos de la unidad de entrenamiento y métodos a utilizar. Calentamiento 10 min (Localizado 3 min, específico 5 min y estiramiento 2 min) Atletismo (10 km Carrera continua media) en	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	series de flexiones de cadera 150 series de flex codos 100	10 min deejercicios estiramiento y flexibilidad
SECTOR					

Volumen semanal men de la Semana

Carrera (m) 5000

Natación (m) 300

Fuerza (segundos) 2500



Victor Mora
 Victor Mora Villamar
 Sargento Segundo-IM
METODÓLOGO PLANIFICADOR

Daniel Jimenez
 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

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 28 de oct al 02 de nov del 2019

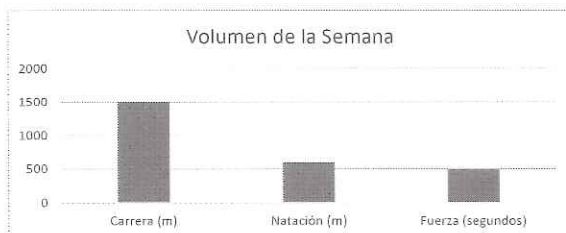
HORA	PARTES	MARTES 29	MIÉRCOLES 30	JUEVES 01	VIERNES 02
07:00 A 08:00	INICIAL	Objetivos de la unidad de entrenamiento y métodos a utilizar. Calentamiento 10 min (Localizado 3 min, específico 5 min y estiramiento 2 min)	Objetivos de la unidad de entrenamiento y métodos a utilizar. Calentamiento 10 min 100 mts de natacion	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	NATACION 10 x 50 mts de natacion series de flexiones de cadera 150 series de flex codos 100	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) 600

Fuerza (segun) 500



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

