

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

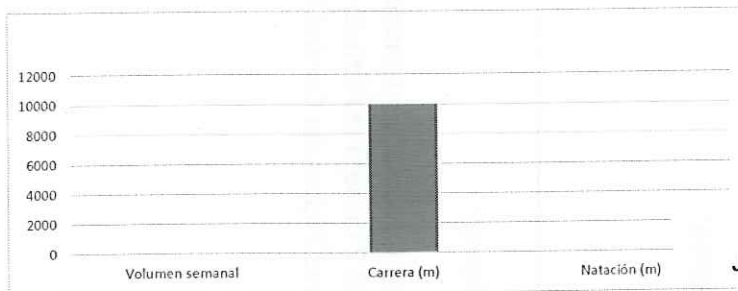
Deporte: Preparación Física Militar con miras a obtener performance idoneo para las evaluaciones físicas del 2 semestre del 2019  
 Grupo: Personal de la Armada del Ecuador

Del 5 AL 8 DE NOV del 2019

Volumen sem men de la Semana

HORA	PARTES	MARTES 05	MIERCOLES 06	JUEVES 07	VIERNES 08
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>ATLESTISMO</b> ( 08 km Carrera continua media )  series de flexiones de cadera 150 <b>series de flex codos 100</b>	<b>ATLESTISMO</b> (10X400) piques en un tiempo de 1 min 45 segundos con una recuperacion de 1 min 30 segundos en cada repeticion  series de flexiones de cadera 150 <b>series de flex codos 100</b>	<b>ATLESTISMO</b> ( 06 km Carrera en terreno variado ) en 40 min  series de flexiones de cadera 150 <b>series de flex codos 100</b>	<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
SECTOR					

Carrera (m) 10000  
 Natación (m) 0  
 Fuerza (segun) 4000



*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**

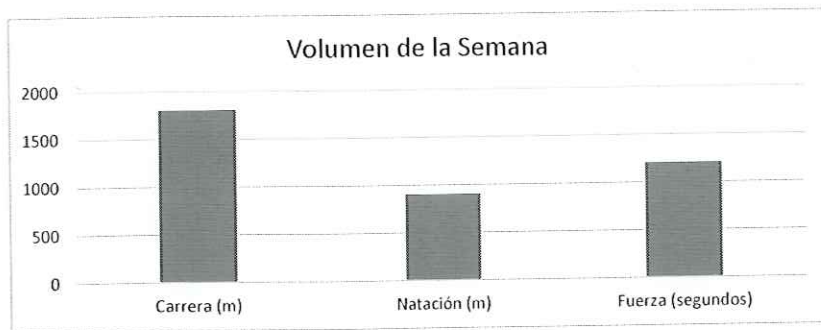


**ARMADA DEL ECUADOR**  
**DIRECCIÓN GENERAL DE EDUCACIÓN Y DOCTRINA**  
**MICROCICLO PREPARATORIO**

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 11 al 15 de Nov 2019

HORA	PARTES	MARTES 12	MIÉRCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15
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>ATLESTISMO</b> 40 min Carrera continua media  <b>20 x 5 series de flex codos 100</b>  <b>20 x 10 series de flex cadera 100</b>	<b>Natación</b> Técnica de la salida (8 x 50 m Brazada) 1 min de descanso entre series correccion de errores de tecnica (6 x 50 m Patada ) 1 min de descanso entre series correccion de errores tecnica  200 mts de aflojamiento	<b>ATLESTISMO</b> ( 10 km Carrera en terreno variado ) en 60 min  series de flexiones de cadera 150  <b>20 x 5 series de flex codos 100</b>  <b>20 x 10 series de flex cadera 100</b> 10 min ejercicios de estiramiento y flexibilidad	<b>Deportes Varios</b>  <b>DE 13:00 A 15:00</b>  10 min deejercicios estiramiento y flexibilidad
	VUELTA A LA CALMA	10 min ejercicio de flexibilidad y estiramiento	10 min ejercicios de estiramiento y flexibilidad		
SECTOR					



*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**



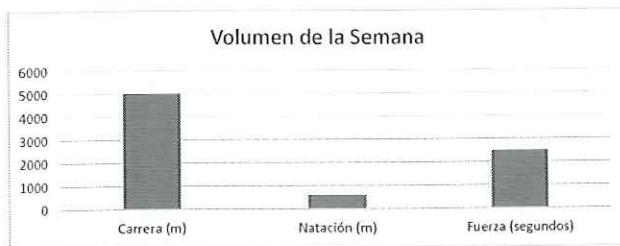
**ARMADA DEL ECUADOR**  
**DIRECCION GENERAL DE EDUCACIÓN Y DOCTRINA**  
**MICROCICLO PREPARATORIO**

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 18 al 22 de Nov 2019

HORA	PARTES	MARTES 19	MIÉRCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22
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> 08 km de carrera con intervalos de 1 minuto cambios de ritmo durante los 8 km realizar 10 cambios de ritmo  series de flexiones de cadera 150 <b>series de flex codos 100</b>	<b>NATACION</b> 100 MTS de calentamiento 12 x 50 mts piques de natacion  series de flexiones de cadera 150 <b>series de flex codos 100</b>	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)  <b>Atletismo</b> ( 10 km Carrera continua media ) en series de flexiones de cadera 150 y 100 de codos	<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 de ejercicios estiramiento y flexibilidad
SECTOR					

Volumen semanal	men de la Semana
Carrera (m)	5000
Natación (m)	600
Fuerza (segundos)	2500



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

*Daniel Jimenez*  
 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**

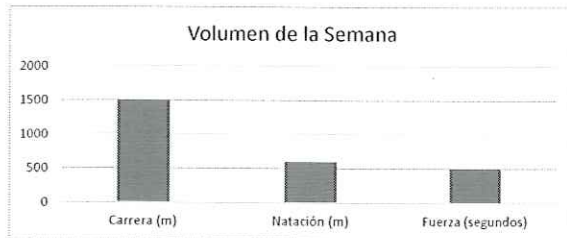
Deporte: Deporte: **Preparación Física Militar con miras a obtener performance idoneo para las evaluaciones fisicas del 2 semestre del 2019**  
 Grupo: **Personal de la Armada del Ecuador**

Del 25 al 29 de nov del 2019

HORA	PARTES	MARTES 29	MIERCOLES 30	JUEVES 01	VIERNES 02
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> 100 mts de natacion	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> ( 10 km Carrera continua media ) en 40 min  realizar series de flex de codos y abdominales a voluntad	<b>NATACION</b> test de natacion por tablas realizar trabajo anaerobico de 300 mts fondo largo sin parar	<b>Atletismo</b> 08 km Carrera continua media	<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
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 Navio-IM  
**JEFE DEL DPTO. DE COORDINACIÓN MILITAR Y CULTURA**

