

ARMADA DEL ECUADOR
DIRECCION GENERAL DE EDUCACIÓN Y DOCTRINA

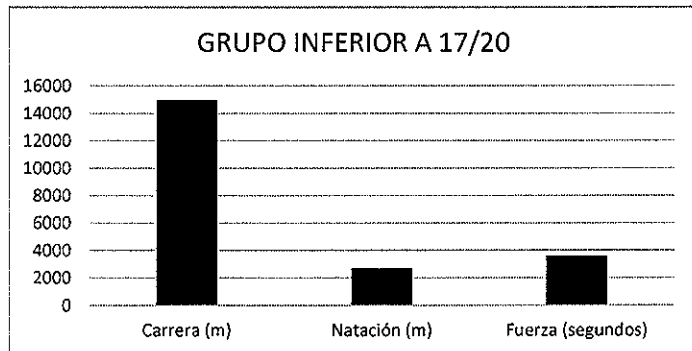
MICROCICLO ORDINARIO

DEPORTE: PREPARACIÓN FÍSICA MILITAR

Grupo: **PERSONAL QUE TIENE UNA NOTA INFERIOR A 17/20**

SEMANA 5
Del 05 al 09 de febrero del 2018

HORA	LUNES 05	MARTES 06	MIERCOLES 07	JUEVES 08	VIERNES 09
07:00 A 08:15		NATACIÓN 100 m. calentamiento 4 X 100 mts. Libre 2 x 25 mts. (Brazada) 2 x 25 mts. (Patada) 200 Natación continúa .	ATLETISMO 10 min Calentamiento 40 min Caarrera continua media (5 km.) 10 min de est. y flexibilidad	GIMNASIA 10 min. calentamiento 3 X 15(Flexiones de codo) 3 X 25 (Flexiones de cadera) 25 min CCL 3 kM 10 min de est. y flexibilidad	ATLETISMO 10 min Calentamiento 50 min Caarrera continua media (7 km.) 10 min de est. y flexibilidad
SECTOR		REPARTO	REPARTO	REPARTO	REPARTO
16:00 A 17:15	GIMNASIA 10 min. calentamiento 3 X 15(Flexiones de codo) 3 X 25 (Flexiones de cadera) 10 min de est. y flexibilidad	GIMNASIA 10 min. calentamiento 3 X 15(Flexiones de codo) 3 X 25 (Flexiones de cadera) 25 min CCL 3 kM 10 min de est. y flexibilidad	NATACIÓN 100 m. calentamiento 4 X 100 mts. Libre 2 x 25 mts. (Brazada) 2 x 25 mts. (Patada) 200 Natación continúa .	NATACIÓN 100 m. calentamiento 4 X 100 mts. Libre 2 x 25 mts. (Brazada) 2 x 25 mts. (Patada) 200 Natación continúa .	
SECTOR		BASNOR	BASNOR	BASNOR	BASNOR



[Firma]
Galo Bone Meza
Sargento Segundo-IM
Metodólogo Planificador

[Firma]
Juan Baldeon Clavijo
Teniente de Navío-IM
SUBDIRECTOR DE INSTRUCCIÓN MILITAR Y CULTURA FÍSICA