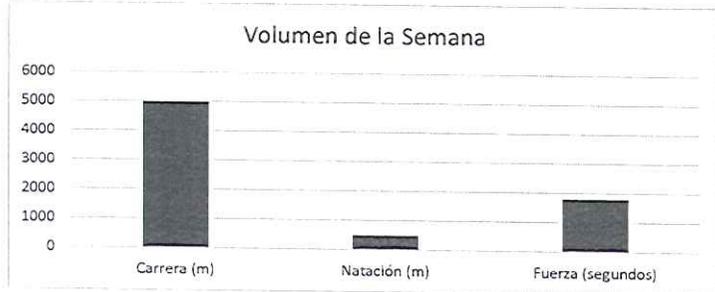


ARMADA DEL ECUADOR
DIRECCIÓN GENERAL DE EDUCACIÓN Y DOCTRINA
MICROCICLO ORDINARIO

Deporte: Preparación Física Militar
 Grupo: Personal de DIGEDO

SEMANA 2
 Del 13 al 16 de Febrero 2018

HORA	PARTES	MARTES 13	MIÉRCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16
07:00 A 08:00	INICIAL	FERIADO	Objetivos de la uidad de entrenamiento y métodos a utilizar. Calentamiento 10 min (Localizado 3 min, específico 5 min y extriramiento 2 min)	Objetivos de la uidad de entrenamiento y métodos a utilizar. Calentamiento 10 min (Localizado 3 min, específico 5 min y extriramiento 2 min)	Calentamiento 10 min (Localizado 3 min, específico 5 min y extriramiento 2 min)
	PRINCIPAL	FERIADO	Natación (6 X 50 m) en 1 min, con pausa 1 min 200 m Natación continúa, en 5 min 30 s	Atletismo (5 km Carrera continua media) en 30 min	Deportes Varios DE 13:00 A 15:00
	VUELTA A LA CALMA	FERIADO	10 min ejercicios de estiramiento y flexibilidad	10 min ejercicios de estiramiento y flexibilidad	10 min deejercicios estiramiento y flexibilidad
SECTOR		BASNOR	BASNOR	BASNOR	BASNOR



Galo Bone Meza
 Sargento Segundo-IM
METODOLOGO PLANIFICADOR

Daniel Jiménez Martínez
 Teniente de Navío-IM
JEFE DEL DPTO. DE COORDINACIÓN MILITAR Y CULTURA FÍSICA