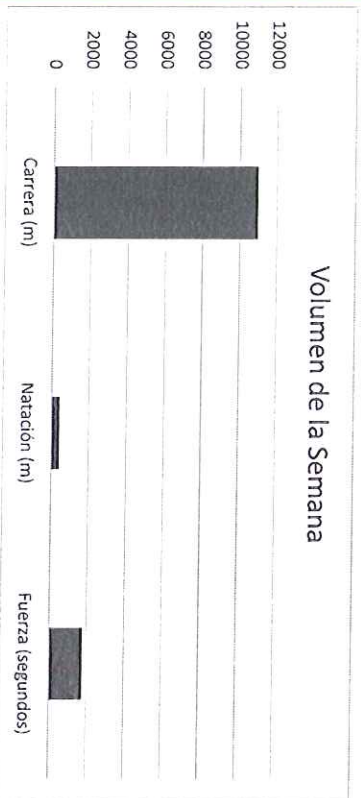


ARMADA DEL ECUADOR
DIRECCION GENERAL DE EDUCACION Y DOCTRINA
MICROCICLO ORDINARIO

Grupo: Personal de DIGEDO
 Deporte: Preparación Física Militar

SEMANA 8
 Del 27 al 30 de Marzo 2018

HORA	PARTES	MARTES 27	MIERCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES 30
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 extramiento 2 min)	Objetivos de la unidad de entrenamiento y métodos a utilizar. Calentamiento 10 min (Localizado 3 min, específico 5 min y extramiento 2 min)	Objetivos de la unidad de entrenamiento y métodos a utilizar. Calentamiento 10 min (Localizado 3 min, específico 5 min y extramiento 2 min)	Calentamiento 10 min (Localizado 3 min, específico 5 min y extramiento 2 min)
	PRINCIPAL	Pista de musculación En Circuito 2 serie(5 estaciones x 30 s) con pausa de 30 s. (4 km Carrera continua lenta) en 20 min	Natación Técnica de la salida (6 X 25 m) en 30 s, con pausa 30 s (3 X 100m) en 1 min, con pausa 30 s	Atletismo Carrera 7 KM Perimetro de la Base	Deportes Varios DE 13:00 A 15:00
SECTOR	VUELTA A LA CALMA	10 min ejercicio de flexibilidad y estiramiento BASNOR	10 min ejercicios de estiramiento y flexibilidad BASNOR	10 min ejercicios de estiramiento y flexibilidad BASNOR	10 min deejercicios estiramiento y flexibilidad BASNOR



Galo Bone Meza
 Sargento Segundo-IM
METODOLOGO PLANIFICADOR

Daniel Jimenez Martinez
 Teniente de Navío-IM
JEFE SECTOR DE COORDINACION MILITAR Y CULTURA FISICA