

ARMADA DEL ECUADOR
DIRECCION GENERAL DE EDUCACIÓN Y DOCTRINA
 MICROCICLO DESARROLLADOR

Grupo: **Personal Femenino Posparto o Pos cesarea**
 Deporte: **Preparación Física Militar**

SEMANA 2

HORA	PARTES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES
06:50 A 08:00	INICIAL	<p>Calentamiento 10 min</p> <p>Brazos arriba estiramiento de todo el cuerpo a la izquierda y derecha, 2 min.</p> <p>Movimiento articulares cuello, hombros, cadera, rodillas y tobillos, 3 min.</p> <p>Movimientos específicos, caminanta y trote lento, movimiento de brazos, inclinaciones, cadera, elevación de rodilla y talones, 5 min.</p>	<p>Calentamiento 10 min</p> <p>Brazos arriba estiramiento de todo el cuerpo a la izquierda y derecha, 2 min.</p> <p>Movimiento articulares cuello, hombros, cadera, rodillas y tobillos, 3 min.</p> <p>Movimientos específicos, caminanta y trote lento, movimiento de brazos, inclinaciones, cadera, elevación de rodilla y talones, 5 min.</p>	<p>Calentamiento 10 min</p> <p>Brazos arriba estiramiento de todo el cuerpo a la izquierda y derecha, 2 min.</p> <p>Movimiento articulares cuello, hombros, cadera, rodillas y tobillos, 3 min.</p> <p>Movimientos específicos, caminanta y trote lento, movimiento de brazos, inclinaciones, cadera, elevación de rodilla y talones, 5 min.</p>
	PRINCIPAL	<p>Caminata</p> <p>(3.5 km caminata continua lenta) en 30 min</p>	<p>Natación</p> <p>Técnica</p> <p>(4 x 25 m Brazada con tabla) en 30 seg, con pausa 30 seg</p> <p>(4 x 25 m Patada con tabla)en en 30 seg, con pausa 30 seg</p>	<p>Caminata</p> <p>(3.5 km caminata continua lenta) en 30 min</p>
	VUELTA A LA CALMA	10 min ejercicio de flexibilidad y estiramiento	10 min ejercicio de flexibilidad y estiramiento	10 min ejercicio de flexibilidad y estiramiento
SECTOR		REPARTO	REPARTO	REPARTO

Recomendaciones:

1. Dar cumplimiento a lo panificado en el microciclo en lo concerniente al **volumen** en las diferentes capacidades y destrezas, la **intensidad** la trabajarán de acuerdo al nivel físico de cada persona.
2. La continuidad en el entrenamiento es importante para mejorar las capacidades físicas y destrezas, lo que permitirá alcanzar un óptimo nivel físico


 Galo Borje Meza
 Sargento Segundo-IM
METODOLOGO PLANIFICADOR




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