MACRO PARA ACONDICIONAMIENTO FISICO - DEL PERSONAL POLICIAL DE TROPA DEL COMANDO CP-12

TIEMPO DE TRABAJO	**MACROCICLO DE 90 MIN x 3 DIAS x 24 SEMANAS**																							
VOLUMEN TOTAL	**VOLUMEN TOTAL A TRABAJAR EN LAS 24 SEMANAS SON 6480 MINUTOS**																							
PERIODOS	PREPARATORIO																COMPETITIVO							
ETAPAS	GENERAL										ESPECIAL						PRECOMPETITIVA				COMPETITIVA			
Nro. MESOCICLOS	1				2				3				4				5				6			
TIPO DE MESOCICLO	D E S A R R O L L A D O R										ESTABILIZADOR						PRECOMPETITIVO				COMPETITIVO			
Nro. DE MICROCICLOS	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
FECHAS DEL	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
AL	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
MESES	ENERO				FEBRERO				MARZO				ABRIL				MAYO				JUNIO			
TIPO DE MICRO	O	O	O	R	O	O	O	CH	R	A	O	R	O	O	R	CH	R	O	O	CH	R	A	O	CH
SESIONES	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
MINUTOS DE TRABAJO	270	270	270	270	270	270	270	270	270	270	270	270	270	270	270	270	270	270	270	270	270	270	270	270
% DE TRABAJO	60	65	70	65	70	75	80	85	80	85	80	85	75	70	70	75	80	75	80	85	80	85	90	85
VOLUMEN DE TRABAJO	162	176	189	176	189	202	216	230	216	230	216	230	202	189	189	202	216	202	216	230	216	230	243	230
VOLUMEN																								
INTENSIDAD																								
DIRECCION PLANIF%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%
PRE. FISICA GENERAL	65	65	70	80	70	70	75	80	75	75	80	85	40	40	35	30	25	20	20	15	10	10	10	10
PRE. FISICA ESPECIAL	15	20	15	10	20	15	15	10	10	15	10	5	50	55	60	65	70	75	70	75	80	70	75	75
PRE. PSICOLOGICA	10	10	10	5	5	10	5	5	10	5	5	5	5	5	5	5	5	5	10	10	10	20	15	15
PRE. TEORICA	10	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
TIEMPO DE TRABAJO	min.	min.	min.	min.	min.	min.	min.	min.	min.	min.	min.	min.	min.	min.	min.	min.	min.	min.	min.	min.	min.	min.	min.	min.
PRE. FISICA GENERAL	105	115	132	140	132	142	162	184	162	172	173	196	81	76	66	61	54	40	42	35	22	23	24	23
PRE. FISICA ESPECIAL	25	35	29	18	39	30	32	24	22	34	21	12	101	104	113	131	151	152	151	172	172	161	182	172
PRE. PSICOLOGICA	16	17	19	9	9	20	11	11	22	12	11	11	10	9	10	10	11	10	23	23	22	46	37	35
PRE. TEORICA	16	9	9	9	9	10	11	11	10	12	11	11	10	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
TOTAL	162	176	189	176	189	202	216	230	216	230	216	230	202	189	189	202	216	202	216	230	216	230	243	230
TESTS PEDAGOGICO																								
MEDICOS	X				X								X								X			
PEDAGOGICOS	X											X												X
PSICOLOGICOS	X				X				X				X				X				X			