

## **Resumen**

El Comando de Operaciones Terrestres (C.O.T), a través de la Sección de Cultura Física semestralmente evalúa físicamente a todo el personal militar, por medio de una batería de test físicos establecidos, de acuerdo a las edades y género, con el fin de verificar el estado físico del personal del Ejército y determinar si están aptos para ejecutar las operaciones militares, con el fin de integrar una planificación, ejecución y control del entrenamiento adecuados, aplicando cargas de entrenamiento (Volumen – Intensidad y Densidad) y las direcciones del entrenamiento, estén directamente relacionados a mejorar la condición física de los soldados, la calidad de vida y la eficiencia de combate, de esta manera estar acorde a las exigencias de las operaciones militares que ejecuta en los ámbitos internos y externos, de acuerdo a las necesidades del país, ya que tenemos en la actualidad nuevos escenarios y amenazas, donde se necesita una de un entrenamiento integral y específico, en donde se trabaje un entrenamiento condicionante y determinante, en fases, las mismas que deben tener como objetivo el desarrollo las capacidades físicas y destrezas militares que permitan mejorar la capacidad de acción en cada una de las unidades militares, además de que estas nuevas tendencias de entrenamiento sean las más efectivas, con el menor tiempo posible y se alcance el objetivo de mejorar notablemente el rendimiento físico, reducen el sobrepeso y las evitar lesiones en sus practicantes.

Palabras Clave:

- **METODOLOGÍA**
- **ENTRENAMIENTO**
- **CONDICIÓN FÍSICA**
- **PLANIFICACIÓN Y CONTROL**

## **Abstract**

The Land Operations Command (COT), through the Physical Culture Section, physically evaluates all military personnel every six months, through a battery of established physical tests, according to age and gender, in order to verify the physical condition of Army personnel and determine if they are fit to execute military operations, in order to integrate adequate planning, execution and control of training, applying training loads (Volume - Intensity and Density) and the directions of training, are directly related to improving the physical condition of the soldiers, the quality of life and the combat efficiency, in this way to be in accordance with the demands of the military operations carried out in the internal and external areas, according to the needs of the country, since we currently have new scenarios and threats, where a comprehensive and specific training is needed, where we work After a conditioning and determining training, in phases, the same ones that should have as an objective the development of physical capacities and military skills that allow improving the capacity for action in each of the military units, in addition to these new training trends being the more effective, with the shortest possible time and the objective of significantly improving physical performance is achieved, reducing overweight and avoiding injuries in its practitioners.

Keywords:

- **METHODOLOGY**
- **TRAINING**
- **PHYSICAL CONDITION**
- **PLANNING AND CONTROL**