

Resumen

La capacidad aeróbica de los soldados es un factor determinante para cumplir con las distintas misiones, por tal motivo, es importante investigar métodos de entrenamiento que nos permitan mejorar el $Vo_{2m\acute{a}x}$. La presente investigación tiene el objetivo de establecer la pertinencia de los entrenamientos intervalados de alta intensidad, sus siglas en inglés (HIIT), como método de entrenamiento para preparar al militar en la evaluación física semestral de capacidad aeróbica test de 2 millas. La muestra de estudio está conformada por militares del B. A. E "Atahualpa" 14 hombres, 5 mujeres edad promedio 27 años. Durante 7 semanas los efectivos castrenses serán expuestos a un régimen de entrenamiento para aumentar en VO_2 máx. en el militar, llevando a cabo sesiones aeróbicas y prácticas seguidas con ritmos suaves y moderados, por esta razón, las sesiones están conformadas por intervalos de 1 a 4 minutos, distribuidos en distancias de 400m y 800m, a ritmos superiores al 100% de la velocidad aeróbica máxima (VAM). Por lo tanto, se analizará la capacidad aeróbica $Vo_{2m\acute{a}x}$ estimada por medio del test de las 2 millas y VAM por medio del test de 2kms, antes y después del protocolo propuesto, para valorar el incremento del $Vo_{2m\acute{a}x}$ del militar. De esta manera, se concluye que el protocolo de entrenamiento con dos sesiones HIIT y 2 aeróbicas por semana, durante 5 semanas, es un método aplicable para producir el incremento del $Vo_{2m\acute{a}x}$ del militar de un buque de guerra de la Escuadra Naval, reflejado en el test de 2 millas de las pruebas físicas semestrales.

Palabras clave:

- **ENTRENAMIENTO INTERVALADO**
- **HIIT**
- **CAPACIDAD AERÓBIC**
- **CONDICIÓN FÍSICA MILITAR**

Abstract

The aerobic capacity of the soldiers is a determining factor to fulfill the different missions, for this reason, it is important to investigate training methods that allow us to improve the Vo2max. The present research aims to establish the relevance of high intensity interval training, its acronym in English (HIIT), as a training method to prepare the military in the semester physical evaluation of the aerobic capacity test of 2 miles. The study subjects are soldiers of the B.A.E "Atahualpa" 14 men, 5 women average age 27 years. The military will undergo a training protocol for 7 weeks, consisting of HIIT and continuous aerobic sessions, light / moderate rhythm, common in military training, in order to increase the military's Vo2max. The sessions are made up of intervals of 1 to 4 minutes, distributed in distances of 400m and 800m, at rates higher than 100% of the maximum aerobic speed (VAM). Therefore, the estimated aerobic capacity Vo2max will be analyzed through the 2-mile test and VAM through the 2kms test, before and after the proposed protocol, to assess the increase in the military's Vo2max. In this way, it is concluded that the training protocol with two HIIT and 2 aerobic sessions per week, for 5 weeks, is an applicable method to produce the increase in the Vo2max of the military man of a Naval Squadron warship, reflected in the 2-mile test of the semester physical tests.

Keywords

- **HIGH INTENSITY INTERVAL TRAINING**
- **HIIT**
- **AEROBIC CAPACITY**
- **MILITARY PHYSICAL CONDITION**