

Resumen

La presente investigación se basa en el entrenamiento interválico de alta intensidad, conocido como HIIT, por sus siglas en inglés, debido a que es un método de entrenamiento que está siendo muy utilizado en la actualidad, por los buenos resultados obtenidos en la mejora de la condición física, tanto de deportistas como de personas que buscan mejorar su condición física y salud, además que muchos estudios han demostrado que este método de entrenamiento ayuda también en la disminución del índice de masa corporal, basándonos en la aplicación de 10 semanas de entrenamiento con 3 sesiones a la semana, con una duración aproximada de 15 a 20 minutos intensos de trabajo, entrenando con una intensidad del 90% al 115% por encima del umbral. El entrenamiento HIIT está constituido por ejercicios breves e intermitentes de gran esfuerzo acompañado de momentos cortos de descanso a baja intensidad, trabajando en relación 1 a 1, en un entrenamiento por repeticiones con recuperación activa, respetando la recuperación en las micro y macro pausas. La investigación se realizó en el Agrupamiento de Comunicaciones y Guerra Electrónica, analizando a 30 sujetos de género masculino en una faja etaria de 30 a 35 años de edad, por medio de un pre test y un post test, con resultados positivos aumentando el VO₂ (Consumo Máximo de Oxígeno) y disminución en los tiempos de las marcas alcanzadas mediante el test de las dos millas 3219 metros.

Palabras claves: High Intensity Interval Training, VO₂ máximo, resistencia aeróbica, Velocidad Aeróbica Máxima, condición física.

Abstract

The present investigation is based on high intensity interval training, known as HIIT, because it is a training method that is being widely used today, due to the good results obtained in improving the physical condition, both of athletes and of people who seek to improve their physical condition and health, in addition to the fact that many studies have shown that this training method also helps to reduce the body mass index, based on the application of 10 weeks of training with 3 sessions a week, with a duration of approximately 15 to 20 intense minutes of work, training with an intensity of 90% to 115% above the threshold. HIIT training is made up of brief, intermittent exercises of great effort accompanied by short moments of rest at low intensity, working in a 1:1 ratio, in a training by repetitions with active recovery, respecting the recovery in the micro and macro breaks. The research was carried out in the Communications and Electronic Warfare Group, analyzing 30 male subjects in an age group of 30 to 35 years of age, through a pre-test and a post-test, with positive results increasing VO₂ (Maximum Oxygen Consumption) and decrease in the times of the marks reached through the test of the two miles 3219 meters.

Keywords: High Intensity Interval Training, VO₂ maximum, aerobic resistance, Maximum Aerobic Speed, physical condition.