

## **RESUMEN**

En esta investigación enfocamos, que en la Escuela Superior Militar “Eloy Alfaro” entrenarse en el paso de pistas militares es de mucha importancia, pues además de contribuir al desarrollo neuromuscular y destrezas en los cadetes satisface la necesidad de una modalidad deportiva esencialmente militar, que realmente responde a los requisitos exigidos por el combate. Nuestro producto final de investigación, es una Guía de entrenamiento físico militar básico que los cadetes de los primeros años deben saber y tener conocimiento sobre las pistas militares.