

## Resumen

El problema del bajo nivel de rendimiento evidenciado en el equipo de pentatlón militar de la ESMIL, ha sustentado esta investigación que pretende dar solución a través de la intervención de entrenamientos con circuitos intervalados de alta intensidad, para este efecto investigativo se aplicará con un enfoque cuasi experimental, con la estimación de un solo grupo experimental, determinado en un pre y un post test, al finalizar la investigación se podrá recolectar datos los cuales deberán ser interpretados de forma descriptiva y cuantitativa. (Bernal, 2010), después de la aplicación de los circuitos intervalados de alta intensidad durante 12 semanas con una estructura de 20 segundos de trabajo y una recuperación de 20 a 30 segundos, de 2 a 4 series de 8 a 12 ejercicios (Borreani & Buriel), se pudo visualizar mejorías significativas; con actividades que tuvieron similitud con los gestos técnicos de las cinco pruebas del pentatlón militar, una vez ejecutado el programa SPSS versión 25 y la prueba T de Student para muestras relacionadas, se puede determinar lo siguiente: en el test de Cooper el valor de la significancia es de **0,03**, y los 4 test de fuerza también tienen una significancia menor a **0,05**, de esta manera se afirma el mejoramiento del rendimiento, en cuanto a los resultados en los VII Juegos Nacionales Militares 2021 donde obtuvieron una media de **3821 puntos** y en cuanto a los resultados de los VIII Juegos Nacionales Militares 2022, la media fue de **4392 puntos**, en conclusión se evidencia que sí se mejoró en el rendimiento final después de finalizadas las 5 pruebas del pentatlón militar, eso se debe a que se utilizó adecuadamente la aplicación del entrenamiento de circuitos intervalados y esto permitió la mejora del rendimiento de los deportistas de pentatlón militar de la ESMIL.

*Palabras Claves:* Pentatlón militar, rendimiento físico, circuitos intervalados, alta intensidad, VO2 Máx.

## **Abstract**

The problem of the low level of performance evidenced in the ESMIL military pentathlon team, has supported this research that aims to provide a solution through the intervention of training with high intensity interval circuits, for this investigative effect it will be applied with a quasi-experimental approach. , with the estimation of a single experimental group, determined in a pre and a post test, at the end of the investigation it will be possible to collect data which must be interpreted descriptively and quantitatively. (Bernal , 2010), after the application of high intensity interval circuits for 12 weeks with a structure of 20 seconds of work and a recovery of 20 to 30 seconds, from 2 to 4 series of 8 to 12 exercises (Borreani & Buriel), it was possible to visualize significant improvements; With activities that were similar to the technical gestures of the five tests of the military pentathlon, once the SPSS version 25 program and the Student's T test for related samples were executed, the following can be determined: in the Cooper test the value of the significance is 0.03, and the 4 strength tests also have a significance of less than 0.05, in this way the improvement of performance is affirmed, in terms of the results in the 2021 national military games where they obtained an average of 3821 0 points and regarding the results of the 2022 national military games, the average was 4392.4 points, in conclusion it is evident that if final performance improved after completing the 5 tests of the military pentathlon, that is due to that the application of training in interval circuits was used adequately and this allowed the improvement of the performance of the ESMIL military pentathlon athletes.

*Key words:* Military pentathlon, physical performance, interval circuits, high intensity, VO2 Max.