

ARMADA DE CHILE
CUERPO DE INFANTERÍA DE MARINA



MANUAL DE ENTRENAMIENTO
FÍSICO MILITAR

5-74/19
2023

ARMADA DE CHILE
COMANDO DE OPERACIONES NAVALES
CUERPO DE INFANTERIA DE MARINA
COMANDANCIA GENERAL

C.G.C.IM. ORDINARIO N° 6560/05/ **432** VRS.

APRUEBA MANUAL DE ENTRENAMIENTO
FÍSICO MILITAR DEL CUERPO DE
INFANTERÍA DE MARINA.

CONCÓN, **13 sep. 2023**

VISTO: lo establecido en el Reglamento Orgánico del Cuerpo de Infantería de Marina N° 1-70/1; Directiva C.G.C.IM. ORD. N° 00-01 "Doctrina del Cuerpo IM", el Reglamento de Publicaciones y Tramitaciones de la Armada N° 7-20/1 y las atribuciones que me confiere la reglamentación vigente.

RESUELVO:

- 1.- **APRUÉBASE**, la siguiente publicación "MANUAL DE ENTRENAMIENTO FÍSICO MILITAR".
- 2.- **ASÍGNESELE** la categoría de Ordinario y la siguiente característica permanente:

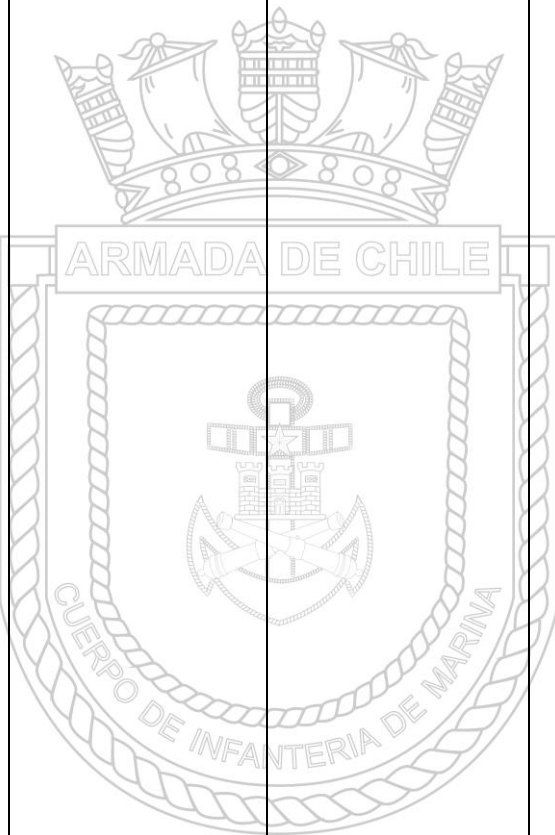
MANUAL **5-74/19**
 2023
- 3.- **ANÓTESE, PUBLIQUESE Y COMUNÍQUESE** a quienes corresponda **para** su conocimiento, difusión y cumplimiento.

Fdo.) Jorge KEITEL Villagrán, Contraalmirante IM, Comandante General del Cuerpo IM.

ORIGINAL
(Reverso en blanco)

HOJA DE REGISTRO

CAMBIO Nº	DOCUMENTO CONDUCTOR	Nº DE HOJAS REGISTRADAS	FECHA



ÍNDICE GENERAL

CARÁTULA INTERIOR	1
RESOLUCIÓN APROBATORIA	3
HOJA DE REGISTRO	5
ÍNDICE GENERAL	7
INTRODUCCIÓN	9

**TRATADO 1
CONCEPTOS BÁSICOS****CAPÍTULO 01
CAPACIDAD FÍSICA**

10101 Definiciones	1
10102 Fundamentos	7
10103 Perfil de Capacidad Física del IM	9

**CAPÍTULO 02
RESPONSABILIDADES Y EJECUCIÓN DEL ENTRENAMIENTO FÍSICO
MILITAR (E.F.M.)**

10201 Conducción del E.F.M.	10
10202 Oficial de Acondicionamiento Físico	10
10203 Grupo de Entrenamiento Físico	11
10204 Instructor Militar / Profesor de Educación Física	12
10205 Monitores de Preparación Física Militar	12
10206 Personal IM	13

**TRATADO 2
E.F.M. EN EL CUERPO IM****CAPÍTULO 01
PROCESO DEL E.F.M. EN EL CUERPO IM**

20101 Orientación	14
20102 Metodología	14
20103 Niveles del E.F.M.	15
20104 Consideraciones con el E.F.M.	18

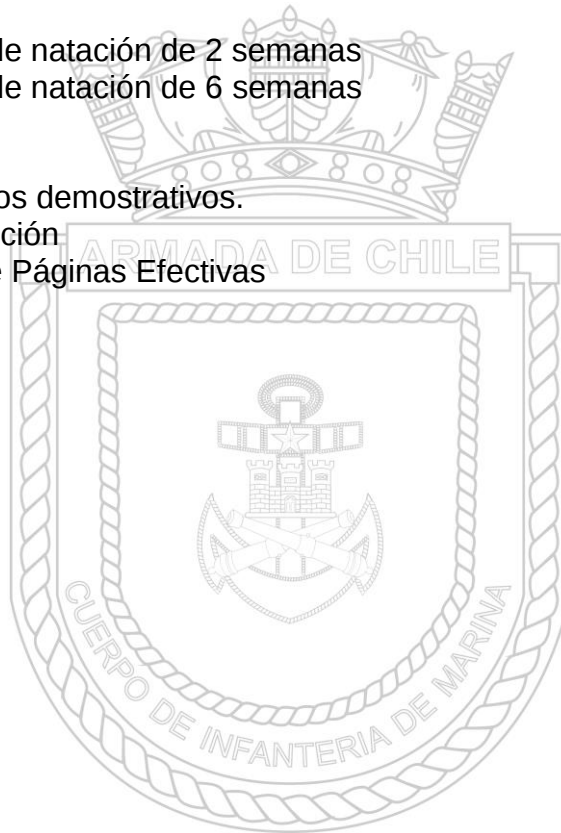
CAPÍTULO 02
PROGRAMA DE E.F.M.

20201 Aplicación	19
20202 Nivel Básico	20
20203 Nivel Intermedio	23
20204 Nivel Avanzado	26

CAPÍTULO 03
PROGRAMA DE NATACIÓN

20301 Aplicación	30
20302 Programa de natación de 2 semanas	31
20303 Programa de natación de 6 semanas	33

Anexo 1 Ejercicios demostrativos.	A-01-1
Anexo Z Distribución	A-Z-1
L.P.E. Lista de Páginas Efectivas	LPE-1



INTRODUCCIÓN

“Ser una Infantería de Marina de excelencia, esencialmente anfibia, vital para la seguridad nacional y para la proyección internacional de Chile”.

Cuando se necesita comprender cómo debe ser un Infante de Marina (IM), es necesario dirigirse al ETHOS, publicación que expone ese conjunto de rasgos y modos de comportamiento que conforman el carácter y la identidad de todo IM. El ETHOS surge de la necesidad imperiosa de crear reglas para regular el comportamiento y el accionar de todos quienes integren la organización, permitiendo así forjar el carácter y principalmente el espíritu del Cuerpo IM.

Una condición física de excelencia, es requisito fundamental que todo miembro del Cuerpo IM debe poseer para asegurar la eficiencia en combate. Es por esto, que la disciplina en la preparación física en tiempo de paz, es fundamental para el rendimiento en el diario quehacer profesional en el que se desenvuelve un IM. **Si esta disciplina no se logra en la paz, no se estará apto para el combate;** se tendrá presente que, la incorporación de nuevas técnicas y tácticas en combate con su respectivo desarrollo tecnológico y el mayor peso y volumen del equipamiento, obliga a toda la cadena de mando a liderar el proceso de capacitación física, condición que permitirá mejorar la cohesión de la Unidad, el trabajo en equipo, la autodisciplina, la preparación profesional y principalmente la confianza en el apresto para el combate. Junto con reducir la susceptibilidad a la fatiga muscular, estrés mental y mala salud, asimismo, mejora la apariencia personal, la confianza y la imagen pública de quien es miembro del Cuerpo IM.

“El ejemplo es y seguirá siendo la autoridad moral en el ejercicio del mando”.

Un IM, en su diario quehacer, busca en todo ámbito ser el “mejor combatiente”, apelando a perfeccionarse como persona, mantenerse en un nivel óptimo de alistamiento en su Unidad, contribuyendo con esto a la cohesión del equipo. Lo anterior, se sustenta en tres características de excelencia, que se cultivan y son cualidades de auto exigencia permanente:

- Capacidad Profesional
- Aptitud Física y Mental
- Espíritu y la Moral.

Es en este ámbito y, en particular en la aptitud física sobre la cual el presente Manual pretende establecer una doctrina, además de otorgar las

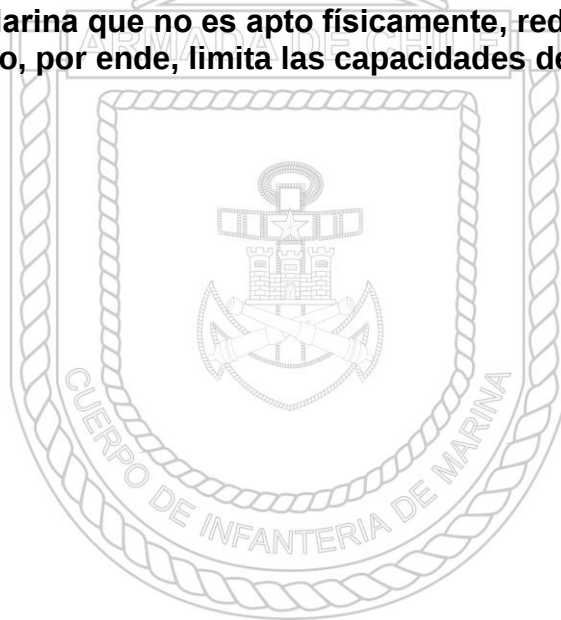
ORIGINAL

Herramientas para que el IM pueda cultivar la disciplina del entrenamiento físico militar (E.F.M.).

El E.F.M., para los integrantes del Cuerpo IM, tiene por finalidad el desarrollar, elevar y mantener una capacidad física acorde a las exigencias del combate en tiempo de guerra, debiendo prepararse para ello en tiempo de paz. La aptitud física es componente vital para el éxito profesional, por lo tanto, cada IM, cualquiera sea su puesto y jerarquía, deberá preocuparse prioritariamente de mantener e incrementar su rendimiento físico.

El presente Manual de Entrenamiento Físico Militar, proporciona una base conceptual relacionada al entrenamiento, otorgando herramientas para quienes lo emplean, permitiendo combinar un amplio trabajo de fuerza, velocidad, potencia, agilidad, resistencia y flexibilidad entre otros aspectos, que requiere desarrollar un IM para estar en condición de “listo para actuar” y sortear así las exigencias en cualquier condición de tiempo y terreno.

“Un Infante de Marina que no es apto físicamente, reduce la efectividad de su equipo, por ende, limita las capacidades de su Unidad”.



TRATADO 1 “CONCEPTOS BÁSICOS”

CAPITULO 01 CAPACIDAD FÍSICA

10101 DEFINICIONES

A.- Capacidad Física

De acuerdo con las acepciones que definen la “capacidad física”, se puede indicar que son un conjunto de cualidades motrices, como fuerza, velocidad, potencia, agilidad, resistencia y flexibilidad entre otros, susceptibles de mejorar por medio del trabajo a desarrollar, lo que permite incrementarlas para realizar tareas de carácter físico.

El concepto de “capacidad física”, permite clasificarla en capacidades físicas condicionales y coordinativas, definiéndolas de la siguiente forma:

- 1.- Capacidades físicas condicionales:** las constituyen la velocidad, la fuerza, la resistencia y la flexibilidad. Esto quiere decir, que se vinculan a la posibilidad de realizar un movimiento en la menor cantidad de tiempo posible, de vencer una resistencia gracias a la tensión, de mantener un esfuerzo en el tiempo o de alcanzar el máximo recorrido posible de una articulación.
- 2.- Capacidades físicas coordinativas:** son aquellas que permiten la disposición de las acciones de un modo ordenado para alcanzar una meta. La reacción, el ritmo, el equilibrio, la orientación, la diferenciación y la sincronización o acoplamiento forman parte de esta clase de capacidad física.

Paralelamente es necesario indicar que sumado a las capacidades físicas condicionales y coordinativas, se deben considerar dos condicionantes, que siendo aplicadas todas en su conjunto, permitirán alcanzar y mantener una condición física óptima:

ORIGINAL

- Condición anatómica: La componen las medidas corporales y el estado de la constitución ósea y muscular de un individuo.
- Condición fisiológica: Es el funcionamiento del cuerpo internamente, del corazón, aparato locomotor, calidad muscular, etc.

B.- Cualidades Físicas.

Las cualidades físicas constituyen la expresión de numerosas funciones corporales que permiten la realización de las diferentes actividades físicas. En la actualidad, la clasificación más adecuada es la que se divide en cualidades básicas, complementarias y derivadas. Estas son los componentes básicos esenciales de la condición física, donde el desarrollo de ésta permitirá un óptimo desempeño en las actividades asociadas a la vida militar.

1.- Básicas:

- a.- Velocidad: es la cualidad de recorrer una distancia determinada en el menor tiempo posible. La velocidad de un IM, depende de su potencia muscular y de su coordinación neuromuscular, clasificándose, a su vez, en velocidad de desplazamiento y velocidad de reacción.
- b.- Fuerza: es la cualidad de vencer una resistencia (peso) externa o afrontarla mediante un esfuerzo muscular. Al mismo tiempo, esta condición se clasifica en: fuerza máxima, fuerza de resistencia y fuerza explosiva.
- c.- Resistencia: capacidad que tiene el organismo para ejecutar actividades (esfuerzos) de larga duración en el tiempo, de características cíclicas (marcha, trote, etc.). Esta capacidad permite aplazar o soportar los síntomas de fatiga.

2.- Complementarias:

- a. Flexibilidad: es la cualidad que permite lograr la máxima amplitud de movimiento de las articulaciones. Está determinada por la elongación muscular y movilidad articular. Facilita la realización de cualquier destreza con fluidez y armonía, evitando lesiones a nivel articular o muscular.

- b. Movimiento articular: Es la capacidad de movimiento de una articulación en un sentido más amplio (máximo rango de movimiento) y dinámico. La mejora de la “Movilidad articular y elasticidad muscular” es necesaria por el efecto preventivo y rehabilitador sobre las lesiones que ocasiona la práctica físico-deportiva, por incrementar la eficacia de los gestos deportivos y porque permite un mejor conocimiento corporal y control postural.
- c. Elasticidad: capacidad de un cuerpo para recuperar su forma o posición original una vez cesa la fuerza externa que lo deformó. Esta cualidad se atribuye a los músculos y en mucha menor medida a los tendones.

3.- Derivadas:

- a. Potencia: Capacidad de aplicar el máximo de fuerza en un corto periodo de tiempo.
- b. Agilidad: Capacidad compleja de cambio de posición corporal y de dirección del movimiento con alta velocidad.

C.- Preparación Física Militar.

La preparación Física Militar, es aquella parte del entrenamiento que busca poner en el mejor estado posible de forma, al IM, optimizando sus aptitudes naturales y desarrollando al máximo sus cualidades físicas, por medio de ejercicios sistemáticos, graduales y progresivos, que posibiliten la adaptación del cuerpo para el entrenamiento específico y técnico del soldado, obteniendo así un rendimiento biomecánico óptimo.

D.- El E.F.M.

El E.F.M., es el conjunto de procedimientos y actividades realizadas para aumentar la capacidad física, desarrollando las cualidades del IM de la forma más adecuada y en función de las circunstancias operativas.

El entrenamiento no logra modificar las condiciones genéticas o innatas del personal, pero consigue mejorar las capacidades físicas a través de modificaciones morfofuncionales, es decir, a

ORIGINAL

través de cambios en los elementos músculo-esqueléticos (aumento de la masa muscular, etc.) y por la adaptación funcional del organismo a situaciones que requieren mayor exigencia física.

E.- Sistema Muscular

- 1.- El sistema muscular es el conjunto de más de 650 músculos que existen en el cuerpo humano, siendo la función de la mayoría de estos, producir movimientos. El sistema muscular crea un equilibrio al estabilizar la posición del individuo, provocar movimiento, regular el volumen de los órganos, movilizar sustancias dentro del organismo y producir calor.
- 2.- Sin los músculos no se podría caminar, correr, levantar objetos, mantenerse de pie, gesticular, hablar, etc. Además de estas funciones, los músculos desempeñan otros papeles importantes, como son la protección y sujeción de los órganos internos y la participación en procesos corporales.
- 3.- Todo acto, consciente o inconsciente de nuestro cuerpo, que implique movimiento, fuerza o el control uniforme de una posición, depende de la acción de la masa muscular, controlada por el cerebro y la médula espinal a través de una compleja red de circuitos nerviosos que conducen de manera continua las señales que los comandan.
- 4.- Los músculos están compuestos por dos clases de fibras, en proporciones que varían según la función que cumplen:
 - a.- Fibras de contracción rápida: estas proporcionan fuerza y potencia. Son la carne blanca del músculo. Se contraen con rapidez, produciendo breves estallidos de energía. Permiten realizar la mayoría de los ejercicios pesados e intensos, aunque breves: correr, levantar pesos, patear una pelota o golpear con una raqueta de tenis o una paleta.
Estos músculos se agotan enseguida y son propensos a los calambres debido a la producción de ácido láctico, un subproducto de su propio metabolismo que surge por la fermentación de la lactosa.
 - b.- Fibras de contracción lenta: producen una tracción continua y, por tanto, una gran fuerza. Se asemejan a

cuerdas resistentes que solo se cansan cuando se agota el suministro de combustible. Aunque son poco más pequeñas que las fibras de contracción rápida y poseen menos terminaciones nerviosas, extraen más oxígeno de la sangre. Constituyen la carne oscura del músculo, color que se debe a su abundante irrigación sanguínea. Estas fibras se utilizan para los ejercicios que requieren de un gran esfuerzo físico, como carreras de larga distancia, nadar o andar en bicicleta.

F.- Ejercicios Físicos

Es una actividad planificada, estructurada y repetitiva, cuyo fin es mantener y mejorar la forma física; entendiendo por forma física el nivel de energía y vitalidad que permite llevar a cabo las tareas cotidianas habituales, disfrutando activamente de nuestro ocio, disminuyendo las enfermedades derivadas de la falta de actividad física y desarrollando al máximo la capacidad intelectual.

El ejercicio físico, es cualquier movimiento voluntario, realizado por los músculos que gastan energía extra, además de la energía que nuestro cuerpo consume y necesita para mantener la vida o actividad basal (dormir, respirar, procesos metabólicos, etc.). Para una mayor comprensión, encontramos dos tipos de ejercicios físicos, los cuales se detallan a continuación:

- 1.- Ejercicios Físicos Aeróbicos: es aquel basado en el “metabolismo aeróbico” y tiene una repercusión importante sobre el sistema cardiovascular cuando se sigue un programa de entrenamiento. Es un proceso metabólico que requiere de la presencia de oxígeno, a nivel celular, para llevar a cabo la producción de energía a través de la quema de carbohidratos y grasas que respaldan la actividad física y otras funciones. Los ejercicios aeróbicos se caracterizan por su larga duración e intensidad constante. Su objetivo es quemar grasas, azúcares y proteínas, trabajar la resistencia y capacidad pulmonar.
- 2.- Ejercicios Físicos Anaeróbicos: es aquel basado en “el metabolismo anaerobio”, el que se lleva a cabo en ausencia de oxígeno, cuya producción de energía y rendimiento es menor que en el metabolismo aeróbico. Los ejercicios

anaeróbicos son de corta duración y gran intensidad. Con este tipo de ejercicios se busca fortalecer músculos y desarrollar flexibilidad.

G.- Fortalecimiento Muscular

El entrenamiento de fuerza se define como el empleo de métodos de resistencia progresiva (propio peso, peso libre, máquinas) para incrementar la habilidad de vencer o resistir una carga. Se dice que alguien que desarrolla una gran masa por medio del entrenamiento de fuerza tiene una frontera muscular, poniendo en duda la limitación de este individuo para moverse. En algunas ocasiones, una persona desarrolla una masa tan importante que el tamaño físico del músculo impide una amplitud de movimiento normal.

Los ejercicios de fortalecimiento incrementan los músculos, poniéndolos más fuertes, dándoles más fuerza para que el individuo pueda realizar acciones por sí mismo. El entrenamiento de fuerza adecuado probablemente mejora la flexibilidad dinámica y, si se combina con un programa de estiramiento riguroso, puede aumentar en gran medida los movimientos energéticos y coordinados necesarios para lograr un buen rendimiento en numerosas actividades atléticas. Incrementos muy pequeños en músculos pueden hacer una gran diferencia en la capacidad física, especialmente en la gente débil.

Los ejercicios de fortalecimiento también aumentan el metabolismo, ayudan a conservar el peso y a controlar el nivel de azúcar en la sangre. Esto último, es de gran importancia, ya que la obesidad y la diabetes generan problemas de salud que afectan permanentemente a la población. Los estudios sugieren que los ejercicios de fortalecimiento, también pueden ayudar a prevenir la osteoporosis.

El fortalecimiento muscular, se basa en una serie de ejercicios que ayudan a recuperar las cualidades motoras de los músculos cuando se encuentran debilitados. Se basan en ganar fuerza, a la vez que mejoran la propiocepción¹ o capacidad de contracción entre otras.

¹ Sentido que informa al organismo de la posición de los músculos. Capacidad de sentir la posición relativa de partes corporales contiguas.
(<http://www.policlinicaneurofisio.com/gimnasio/propiocepcion/>)

10102 FUNDAMENTOS**A. Concepto**

Las actividades que contribuyen directamente a obtener las capacidades físicas condicionales son la Gimnasia de Acondicionamiento Físico y la Natación. Otras actividades físicas complementarias: la carrera de obstáculos, el paso de canchas de resistencia, tirar la cuerda, la carrera de orientación terrestre y cualquier otra actividad que se realice con empleo de máquinas de musculación que puedan estar disponibles en un gimnasio. Todas estas actividades en su conjunto, la denominaremos E.F.M.

B. Propósito

El E.F.M., tiene como objetivo acondicionar físicamente a los integrantes de una Unidad o Repartición IM (*cuadro figura N° 1*), a fin de permitirles alcanzar los niveles de eficiencia, que por la condición de IM deben mantener y que los roles de su Unidad o Repartición les demandan.

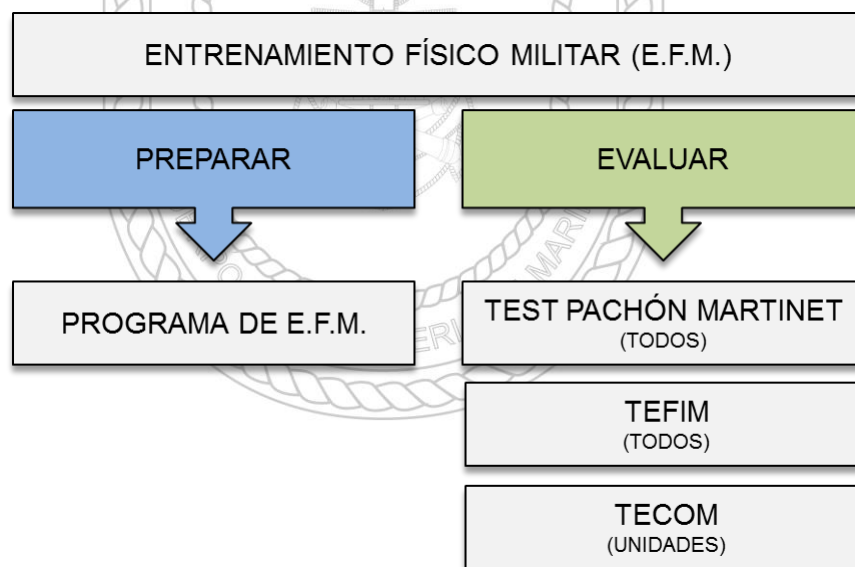


Figura N°1: Preparación y evaluación del EFM

C. Principios

El E.F.M. es de responsabilidad individual. Definido lo anterior y para el desarrollo de las actividades de entrenamiento físico, deberá tomar parte toda la cadena de mando, teniendo por principio que, “el ejemplo es el mejor instrumento para ejercer autoridad moral en el ejercicio del mando, en todos sus niveles”. La presencia y aptitud física de la cadena jerárquica servirá de inspiración y estímulo al personal subordinado o subalterno, el que, a su vez, contribuirá con sus mejores esfuerzos, al éxito del entrenamiento.

- 1.- La condición física, tal como se expresa en la Directiva de **Liderazgo en el Cuerpo IM.**, es uno de los atributos indispensables para ser un Infante de Marina. No basta con ser un hombre de armas con sólidos conocimientos profesionales; se requiere, además, ser el mejor combatiente y contribuir con ello a que el Cuerpo IM sea, realmente, una “fuerza de elite”.

Lo anterior, necesariamente obliga a que todos los integrantes del Cuerpo IM cualquiera sea su edad, grado o años de servicio, deban mantener vigentes sus condiciones físicas, aptitud directamente relacionada con lo que se denomina la Moral de Combate.

- 2.- La eficiencia en el combate, está estrechamente relacionada con las condiciones físicas del soldado, quien se verá enfrentado a grandes esfuerzos físicos y psicológicos. En muchas instancias, la victoria y la vida, van a depender de factores tales como la resistencia, la fuerza y la agilidad.

Numerosas actividades de combate requieren que las tropas estén entrenadas para efectuar marchas de largas distancias, con equipo completo; correr y arrastrarse por largos trechos; superar obstáculos naturales o artificiales; nadar para aproximarse a una playa; levantar cargas u objetos pesados o simplemente transportar a otro IM herido o caído en combate. Con toda propiedad se puede afirmar entonces, que el efecto de la capacidad física será decisivo para lograr el cumplimiento de la misión asignada y también para lograr sobrevivir. En consecuencia, la responsabilidad de supervisar, con el fin de mantener esta capacidad vigente

en el conjunto, es de la cadena de mando, pero es responsabilidad intrínseca de cada individuo, superarse día a día.

En síntesis, el IM, debe contar con las condiciones físicas que se desprenden de la capacidad Física que debe tener cada integrante del Cuerpo IM.

10103 PERFIL DE CAPACIDAD FÍSICA DEL IM.

A.- Como funcionario de la Armada y miembro del Cuerpo IM.

Competencias:

- 1.- Poseer una óptima condición física y mental acorde con las exigencias propias de la vida de un profesional de las armas.
- 2.- Alcanzar un equilibrio en la relación peso-estatura, una armonía músculo-esquelética, que le permitan la apostura y prestancia militar, acorde al uniforme que viste.
- 3.- Tener la condición física suficiente para lograr una participación destacada en los compromisos deportivos de las diferentes disciplinas, en representación tanto de su Unidad como de la Institución.
- 4.- Poseer las condiciones físicas necesarias para participar sin lesionarse en actividades deportivo-recreativas del Combatiente en tiempo de paz.
- 5.- Tener la capacidad de cumplir satisfactoriamente el Programa de Entrenamiento Físico Militar, establecido en el presente manual.
- 6.- Contar con las condiciones necesarias para sobrellevar y superar exigencias físicas y mentales propias que el escalafón de Infantería de Marina demanda, principalmente en la condición “listo para actuar” y la inmanente necesidad de vencer en combate.

ORIGINAL

B.- Condición física básica del IM

La condición física básica que se espera en cualquier IM, es aquella capacidad para integrarse sin inconvenientes al E.F.M. de su UU.RR., superando con un esfuerzo normal, las distintas etapas del programa que se esté desarrollando, con el propósito de ir adquiriendo las capacidades de resistencia, fuerza, potencia y agilidad, necesarias para soportar las exigencias físicas inherentes a los niveles de entrenamiento que le corresponda a su Unidad o Repartición. Asimismo, mantener el peso y apariencia personal que exige el uniforme IM. En síntesis, mantener las capacidades que señala el perfil de capacidad física del IM.

CAPÍTULO 02
RESPONSABILIDADES Y EJECUCIÓN DEL ENTRENAMIENTO FÍSICO
MILITAR (E.F.M.)

10201 CONDUCCIÓN DEL E.F.M.

El entrenamiento básico individual de un IM tiene que alcanzar una exigencia que le permita a todo individuo, desenvolverse de forma correcta en el combate, por lo que es de suma relevancia que este entrenamiento sea supervisado por una entidad común en las distintas UU.RR. del Cuerpo IM. Esto con el fin de alcanzar esa exigencia y mantenerla, logrando así obtener un nivel de entrenamiento básico individual “Estándar” para todos los integrantes del Cuerpo IM.

Debido a la importancia de mantener e incrementar las capacidades físicas individuales esenciales de un combatiente IM, surge la necesidad de crear un ente grupal que planifique, ejecute y controle el E.F.M. Este control recaerá en:

- Oficial de Acondicionamiento Físico.
- Grupo de Entrenamiento Físico.
- Instructor Militar / Profesor de Educación Física.
- Monitores de Preparación Física Militar.
- Personal IM.

10202 OFICIAL DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO

Es quien tiene la responsabilidad de organizar y planificar en detalle el Entrenamiento Físico Militar y las evaluaciones del personal en sus

ORIGINAL

respectivas Unidades y Reparticiones, según directiva C.G.C.IM. 03-09 y de acuerdo a los principios de continuidad del entrenamiento, acorde a las necesidades del servicio (despliegues, campañas, guardias, etc.).

Controlará y mantendrá un nivel de entrenamiento físico estándar para todo el personal, esto con el fin que todos los Infantes de Marina tengan las Capacidades Físicas necesarias para desenvolverse en el combate.

Controlará estados de avances o progresos del personal en condición médica especial.

Esta función será cumplida en todas las UU.RR. IM por el 2º Comandante o subjefe, según corresponda, pudiendo asesorarse por el personal competente.

10203 GRUPO DE ENTRENAMIENTO FÍSICO.

Organización dispuesta y determinada por el Oficial de Acondicionamiento Físico integrada por, al menos, un Instructor Militar de Educación Física o Profesor de Educación Física y la cantidad de monitores que permitan cumplir con las siguientes tareas:

- A.- Controlar el estándar físico y el cumplimiento del programa de E.F.M. de todo el personal IM bajo su mando.
- B.- Controlar la participación mensual del personal IM mediante una "Tabla de Registro de Asistencia a Actividades Físicas".
- C.- Certificar la condición física del personal IM., estableciendo una Comisión para llevar un acabo Control de las Evaluaciones Físicas.
- D.- Mantener estadísticas históricas de la condición física de todo el personal IM bajo su mando.
- E.- Inspeccionar las instalaciones deportivas de la UU.RR. IM, con el objeto de satisfacer las necesidades y sugerencias de infraestructura, con el propósito de lograr un estado operativo y de disponibilidad permanente.

ORIGINAL

10204 INSTRUCTOR MILITAR / PROFESOR DE EDUCACIÓN FÍSICA.

Es aquel personal IM que haya efectuado curso en el Ejército de Chile, egresado como “Instructor Militar Especialista en Educación Física” o personal civil o IM egresado como Profesor de Educación Física, con las competencias necesarias para planificar, organizar, dirigir, ejecutar y controlar la preparación física militar. Sus tareas son:

- A.- Controlar la correcta ejecución del entrenamiento, mediante el monitoreo periódico en forma presencial de todas las actividades del programa de E.F.M.
- B.- Controlar los avances del E.F.M y retroalimentar en mejoras al programa de entrenamiento.
- C.- Efectuará cursos de capacitación a “Monitores de Preparación Física Militar”.
- D.- Propondrá al oficial de acondicionamiento físico el plan anual de actividades y entrenamiento.
- E.- Mantener estadística de personal certificado como monitores en las UU.RR. IM.

10205 MONITORES DE PREPARACIÓN FÍSICA MILITAR

Oficial o Gente de Mar IM, sin distinción de grado, que se encuentra certificado por un Instructor Militar o Profesor de Educación Física, para dirigir una preparación física militar de acuerdo a un Programa de E.F.M. Sus tareas son:

- A.- Desempeñarse como “Monitor de Preparación Física”, dirigiendo y controlando el programa de E.F.M., con el propósito de lograr un óptimo desarrollo de las cualidades físicas militares del personal IM, conforme a lo planificado.
- B.- Responsable de registrar asistencia en forma individual del personal IM a cada sesión de entrenamiento, mediante la “Tabla de Registro de Asistencia a Actividades Físicas”.

10206 PERSONAL IM.

Personal de Oficiales y Gente de Mar IM, sin distinción de grados, quienes deben cumplir lo siguiente:

- A.- Asistir, en forma obligatoria, a las sesiones de preparación física militar de su UU.RR. IM, a lo menos, tres veces por semana y conforme al plan emitido por el oficial de acondicionamiento físico.
- B.- Dar cumplimiento a los planes de preparación física militar, conforme con su nivel de entrenamiento.
- C.- Presentarse, en forma obligatoria a las evaluaciones Físicas programadas.



ORIGINAL

TRATADO 2 E.F.M. EN EL CUERPO IM

CAPÍTULO 01 PROCESO DEL E.F.M. EN EL CUERPO IM

20101 ORIENTACIÓN

El programa de E.F.M., está concebido para que sea ejecutado en todas las UU.RR. IM, durante todo el año. El cumplimiento de este entrenamiento, permitirá al IM, al término del primer trimestre, alcanzar una condición física básica, que le permita sortear las exigencias físicas que demanda el servicio con destreza. Este aspecto se medirá en pruebas específicas de carácter obligatorio.

20102 METODOLOGÍA

A.- La metodología del entrenamiento está relacionada con una proyección e incremento del estándar físico de un IM., en base a objetivos específicos por alcanzar sin un horizonte de tiempo determinado; por consiguiente, la responsabilidad de mantener e incrementar la condición física en base al programa de entrenamiento, es principalmente de carácter personal.

Sin perjuicio de lo anterior, las UU.RR. IM, velarán por el cumplimiento del plan de entrenamiento en sus respectivas organizaciones, por medio de la programación de a lo menos tres veces por semana, debiendo ser dirigidas en todo momento por monitores o personal calificado, que guiarán el entrenamiento y la ejecución correcta de cada uno de los ejercicios dispuestos.

B.- Se debe tener en cuenta que al aumentar el entrenamiento físico, se puede estar en riesgo de sufrir una lesión por uso excesivo o sobrecarga², lo que podría limitar la actividad física del personal IM.

C.- Con el propósito de simplificar el sistema de entrenamiento y hacer más fácil su consulta, se estableció una estructura de entrenamiento en base a 3 niveles: básico, medio y avanzado; cada IM podrá medir su capacidad física de acuerdo al ejercicio

² Lesiones por sobrecarga: cómo prevenir lesiones al entrenar. Buscador Clínica Mayo (<https://www.mayoclinic.org/>).

establecido, ejemplo: si el IM no puede completar los ejercicios dispuestos en el nivel intermedio, deberá retroceder al nivel básico y encasillarse en la semana que sea compatible con su condición física, hasta nivelar por medio del incremento físico.

20103 NIVELES DEL E.F.M.

A.- Nivel “BÁSICO”

Se define, como el conjunto de procedimientos y actividades realizadas para aumentar la capacidad física, desarrollando las cualidades de un IM de la forma más adecuada y en función de las circunstancias.

Es importante considerar que el entrenamiento no logra modificar las condiciones genéticas o innatas de una persona, pero consigue mejorar las capacidades físicas a través de modificaciones morfofuncionales, es decir, a través de cambios en los elementos músculo-esqueléticos (aumento de la masa muscular, etc.) y por la adaptación funcional del organismo a situaciones que exigen mayor exigencia física.

Este nivel, en particular, se enfoca en la recuperación de las capacidades aeróbicas de IM, al reincorporarse después de su periodo de permiso, trasbordo, entrenamientos militares o condición médica limitada, con el propósito que le permita recuperar y fortalecer el sistema cardiovascular y muscular básico para continuar con los siguientes niveles del entrenamiento.

Habiendo completado el proceso básico del entrenamiento de 5 semanas, se obtiene una base de trabajo necesaria para comenzar con el siguiente nivel.

- **Para Natación:**

Retomar la capacidad de nadar posterior a periodos de permisos, trasbordos u otra condición, objeto fortalecer la supervivencia en un ambiente acuático, mediante apnea y natación con o sin carga acompañada.

ORIGINAL

B.- Nivel “INTERMEDIO”

En este nivel se continuarán ejecutando ejercicios que trabajen varios grupos musculares al mismo tiempo, pero se agregarán otros centrados en músculos específicos. Con ello, se busca incrementar el control sobre la actividad muscular y mejorar el rendimiento de los músculos menos desarrollados. El objetivo fundamental es que se pueda resaltar cada parte de la musculatura que compromete todas las capacidades físicas requeridas para el correcto trabajo biomecánico que desarrolla un IM en sus funciones.

La preparación comprenderá 5 días de entrenamiento, 3 días de mantención/aplicación y 2 días de descanso durante 5 semanas. Diferencia del nivel básico, los brazos cuentan con sesión de entrenamiento y carga específica, además de trabajo de hombros, integrado al entrenamiento de espalda.

Este nivel abarcará un mesociclo³, integrando ejercicios básicos de fuerza con sobrecarga (pesos libres) mancuernas, pesas rusas, discos con multiagarre, peso corporal, peso corporal con chaleco de lastre o chaleco con placas, cajones de salto, barras para colgarse, escaleras de trepa, etc.

En esta categoría no se aplicarán cargas máximas, se respetará la capacidad del ejecutante.

Desarrollo de capacidades relacionadas con agilidad, coordinación, equilibrio, fuerza, velocidad y resistencia.

- **Para Natación:**

Aumentar las capacidades básicas en ambiente acuático.

C.- Nivel “AVANZADO”

Para incrementar aún más la estimulación muscular trabajada en el nivel Básico e Intermedio, se hace indispensable dar cumplimiento al programa de entrenamiento de manera completa, es por eso que la lista de ejercicios deben ser variantes del mismo, objeto ir cambiando diariamente la rutina.

³ Los mesociclos son estructuras temporales intermedias de entrenamiento que tienen como finalidad lograr objetivos parciales del proceso global de entrenamiento. Representan etapas relativamente homogéneas, cuya duración es de 3 a 6 semanas. (https://g-se.com/mesociclo_7424-bp-d57cfb26e7d6f3).

De esta manera, los músculos estarán sometidos a estímulos continuos y novedosos, mejorando el desarrollo y evitando el estancamiento.

Es por esta razón que, en este nivel, NUNCA se debe repetir la rutina de ejercicios en cada sesión de entrenamiento.

Los ejercicios que combinan movimientos compuestos y movimientos localizados, permiten trabajar y estimular las fibras musculares de forma específica en relación a los niveles anteriores, favoreciendo el desarrollo permanente de la fuerza.

Este plan contempla 4 semanas de trabajo, cada una con 4 días de entrenamiento y 3 días de descanso.

El nivel avanzado se enfoca en el desarrollo de capacidades relacionadas con resistencia aeróbica, fuerza, velocidad y resistencia anaeróbica, con empleo de carga.

- **Para Natación:**

Desarrollo de resistencia, velocidad y coordinación al nadar con carga, además de la capacidad de apnea.

Aplicación:

La metodología descrita precedentemente, en base a objetivos específicos por alcanzar sin un horizonte de tiempo determinado, permite al personal IM y a sus Monitores de Preparación Física, identificar claramente la condición física de un grupo en particular.

- Lo anterior confiere que el entrenamiento del personal IM sea progresivo y que pueda mantener su condición y estándar físico durante todo el año, a pesar de las interrupciones operativas y administrativas programadas.
- El éxito del programa de entrenamiento físico, recae principalmente en el guiado del Monitor de E.F.M., pero es responsabilidad individual, por parte del personal IM., el cumplimiento de los puntos precedentes.

ORIGINAL

20104 CONSIDERACIONES CON EL E.F.M.

- A.- Las variantes de ejercicios son ilimitadas, acorde a los conocimientos de entrenamiento físico y estándar físico del ejecutante o monitor del entrenamiento.
- B.- El presente “Plan de Entrenamiento” tiene parámetros que deben ser, en lo posible, respetados en su totalidad, como lo son las: series, repeticiones, orden de ejecución, volumen de sesiones mensuales y mesociclos, que no deben durar más de 5 semanas. El día de trabajo está concebido para ser aplicado durante aproximadamente 1 hora de ejecución, 5 días de trabajo y 2 días de descanso, a excepción del nivel avanzado que contempla 4 días de entrenamiento y 3 de descanso.
- C.- La aplicación de “Nivel Básico” contempla 3 semanas de trabajo con peso corporal, una 4ta. semana de auto evaluación (choque) y una 5ta. semana de descarga de trabajo.
- D.- La aplicación de “Nivel Intermedio” contempla 3 semanas de trabajo con elementos, una 4ta. semana de auto evaluación (choque) y una 5ta. semana de descarga de trabajo.
- E.- La aplicación de “Nivel Avanzado” está destinado a aquellos que como mínimo hayan culminado el periodo de entrenamiento “Nivel Intermedio”. En este nivel se incorporan ejercicios de fuerza máxima, el cual contempla 3 semanas de trabajo con peso corporal y elementos, permitiendo en la 4ta. semana una auto evaluación.

CAPÍTULO 02

PROGRAMA DE E.F.M.

20201 APLICACIÓN

- A.-** Calentamiento general del cuerpo.
- B.-** Los trabajos de “cargas máximas” son muy beneficiosos, ya que potenciarán físicamente los niveles de fuerza, los que darán una mayor efectividad biomecánica en todos los gestos o movimientos militares.
- C.-** Los ejercicios y sus variantes, cantidad de series (respetando el mínimo) y cantidad de repeticiones (respetando el mínimo) serán un factor importante, ya que permitirán al ejecutante entrenar en forma individualizada.
- D.-** Para los Tiempos de descanso aplicar:
- | | | |
|------------------------------------|---------------------|---|
| Entre Ejercicios | : de 2 a 3 minutos. | Ejemplo: entre sentadilla y estocadas. |
| Entre Series | : de 1 a 2 minutos. | Ejemplo: Panchas 20 x 4; entre series (4) 1min. |
| Entre ejercicios en los Circuitos: | de 1 a 2 minutos. | |
- E.-** Los pesos de trabajos en Kg. o Lb. para ser aplicados a los implementos (disco, mancuernas, etc.), serán de acuerdo a la capacidad física del ejecutante.
- F.-** Los circuitos se especifican en base al siguiente ejemplo:
- | | |
|------------|--|
| Ejercicio | : Sentadilla + Dominadas + Estocadas + Abdominales |
| Indicación | : 10 + 5 + 10 + 20 x 4. |
- Aplicación : 10 (Sent.) + 5 (Dom.) + 10 (Est.) + 20 (Abd.) x 4 (Series).
No pudiendo alterar el orden.

ORIGINAL

G.- El método Tábata aplicable en el Nivel Intermedio en el día N° 5 se describe como un entrenamiento de alta intensidad con intervalos de corta duración.

20202 NIVEL BÁSICO

A.- Capacidad Física:

Resistencia aeróbica larga duración - fuerza resistencia (por tiempo y repeticiones peso corporal).

B.- Calentamiento:

1. Movilidad articular 10 a 20 rep. de: tobillo, rodillas, caderas, tronco, cuello, hombros y muñecas.
2. Movimientos de flexibilidad y elongación 10 tiempos.
3. Ejercicios de fuerza sin impacto no más de 10 rep, trote suave 3 min o remadora bicicleta.

EJERCICIOS (SE PUEDE USAR TRX).		BÁSICO 1 1ª SEMANA	BÁSICO 2 2ª SEMANA	BÁSICO 3 3ª SEMANA	BÁSICO 4 4ª SEMANA CHOQUE (1)	5ª SEMANA ADAPTACIÓN DESCARGA (2)
Día 1 Fuerza resistencia por grupo muscular localizado; descansos entre series 1 a 2 min. y entre ejercicio 2 a 3 min.					Auto Evaluación.	En base a evaluación trabajar al 80 % de repeticiones realizadas en 1 min.
1	Sentadillas profundas.	20 x 4	25 x 4	30 x 4	1 min máximo.	X % x 4
2	Estocadas atrás alternando piernas.	10 x 4	15 x 4	15 x 4	1 min máximo.	X % x 4
3	Flexiones de codo plano	20 x 4	25 x 4	30 x 4	1 min máximo.	X % x 4
4	Flexiones de codo declinado, piernas en alto.	20 x 4	25 x 4	30 x 4	1 min máximo.	X % x 4
5	Abdominales hasta sentado.	20 x 4	25 x 4	30 x 4	1 min máximo.	X % x 4
6	Planchas.	1 min. x 3.	1 min x 3 series	1 min. x 3 series.	no	
7	Dominadas (neutra).	5 a 10 rep. x 4	7 a 12 rep. x 4	8 a 12 rep. x 4	1 min máximo.	X % x 4
8	Remo invertido barra (supinación).	15 a 20 rep.	20 a 25 rep.	25 a 30 rep.	1 min máximo.	X % x 4
9	Trote o remadora o bicicleta (controlar distancia recorrida en el tiempo pedido).	10 min.	12 min.	13 min.	12 min máx. distancia.	5 min.
10	Elongación 30 seg. cada grupo muscular.	10 min.	10 min.	10 min.	10 min.	10 min.

ORIGINAL

Notas:

(1) Se efectuará el máximo de repeticiones y el resultado se aplicará al % indicado en (2).

Ejemplo: (1) se obtuvo 100 sentadillas (2) 80 % de 100 = 80 repeticiones (x).

Día 2 Resistencia aeróbica larga duración.		BÁSICO 1 1ª SEMANA	BÁSICO 2 2ª SEMANA	BÁSICO 3 3ª SEMANA	BÁSICO 4 4ª SEMANA CHOQUE	5ª SEMANA ADAPTACIÓN DESCARGA
1	Trote constante (autoevaluación)	3 km.	4 km.	5 km.	7 km.	2 km.
2	Planchas.	1' x 3 series.	1' x 3 series.	1' x 3 series.	1' x 3 series.	1' x 3 series.
3	Elongación 30 seg cada grupo muscular.	10' (min).	10' (min).	10' (min).	10' (min).	10' (min).

Día 3 Ejercicios de fuerza resistencia circuito; descansos entre series 2 a 3 min.		BÁSICO 1 1ª SEMANA	BÁSICO 2 2ª SEMANA	BÁSICO 3 3ª SEMANA	BÁSICO 4 4ª SEMANA CHOQUE	5ª SEMANA ADAPTACIÓN DESCARGA
1	Media sentadilla con salto + flexiones de codo + abdominal cortapluma + remo invertido en barra (pronación) + burpees con dominadas.	20 + 20 + 20 + 20 + 10 x 4 series. (Controlar tiempo de duración del circuito).	25+ 25 +25 + 25 + 12 x 4 series. (Controlar tiempo de duración del circuito).	30+ 30 +30 + 30 + 15 x 4 series. (Controlar tiempo de duración del circuito).	Evaluar cuanto tiempo demora en realizar. 20 + 20 +20 + 20 + 10 x 4 series.	Descanso.
2	Planchas con disco (ubicado entre glúteos y zona lumbar).	10 a 20 kg /30 seg. x 3 series.	10 a 20 kg /30 seg x 3 series.	10 a 20 kg /30 seg x 3 series.	10 a 20 kg /30 seg x 3 series.	10 a 20 kg /30 seg x 3 series.
3	Trote o remadora o bicicleta (controlar distancia recorrida en el tiempo pedido).	10' (min).	12' (min).	13' (min).	15' (min).	5' (min).
4	Elongación 30 seg cada grupo muscular.	10' (min).	10' (min).	10' (min).	10' (min).	10' (min).

ORIGINAL

Día 4 Resistencia aeróbica larga duración.		BÁSICO 1 1ª SEMANA	BÁSICO 2 2ª SEMANA	BÁSICO 3 3ª SEMANA	BÁSICO 4 4ª SEMANA CHOQUE	5ª SEMANA ADAPTACIÓN DESCARGA
1	Trote constante.	2 km.	3 km.	4 km.	5 km.	2 km.
2	Planchas.	1' x 3 series.	1' x 3 series.	1' x 3 series.	1 min x 3 series.	1 min x 3 series.
3	Elongación 30 seg. cada grupo muscular.	10' (min).	10' (min).	10' (min).	10' (min).	10' (min).

		BÁSICO 1 1ª SEMANA	BÁSICO 2 2ª SEMANA	BÁSICO 3 3ª SEMANA	BÁSICO 4 4ª SEMANA CHOQUE (1)	5ª SEMANA ADAPTACIÓN DESCARGA (2)
Día 5 Ejercicios de fuerza resistencia por tiempo; descanso entre ejercicio 2 a 3 min.					Auto evaluación.	En base a evaluación trabajar al 60 % de repeticiones realizadas en 2 min.
1	Sentadillas profundas.	Máx. rep. 1 min.	Máx. rep. 1 min 20"	Máx. rep. 1 min. 30"	Máx. rep. 2 min.	X % x 3.
2	Estocadas atrás.	Máx. rep. 1 min.	Máx. rep. 1 min 20"	Máx. rep. 1 min. 30"	Máx. rep. 2 min.	X % x 3.
3	Flexiones de codo plano.	Máx. rep. 1 min.	Máx. rep. 1 min 20"	Máx. rep. 1 min. 30"	Máx. rep. 2 min.	X % x 3.
4	Flexiones de codo declinado, piernas en alto.	Máx. rep. 1 min.	Máx. rep. 1 min 20"	Máx. rep. 1 min. 30"	Máx. rep. 2 min.	X % x 3.
5	Abdominales hasta sentado.	Máx. rep. 1 min.	Máx. rep. 1 min 20"	Máx. rep. 1 min. 30"	Máx. rep. 2 min.	X % x 3.
6	Burpees.	Máx. rep. 1 min.	Máx. rep. 1 min 20"	Máx. rep. 1 min. 30"	Máx. rep. 2 min.	X % x 3.
7	Dominadas (neutra).	Máx. rep. 1 min.	Máx. rep. 1 min.	Máx. rep. 1 min.	Máx. rep. 1 min.	X % x 3.
8	Remo invertido barra (supinación).	Máx. rep. 1 min.	Máx. rep. 1 min 20"	Máx. rep. 1 min. 30"	Máx. rep. 2 min.	X % x 3.
9	Trote o remadora o bicicleta (controlar distancia recorrida en el tiempo pedido).	10' (min).	10' (min).	10' (min).	10' (min).	5' (min).
10	Elongación 30 seg. cada grupo muscular.	10' (min).	10' (min).	10' (min).	10' (min).	10' (min).

ORIGINAL

Notas:

- (1) Se efectuará el máximo de repeticiones y el resultado se aplicará al % indicado en (2).
Ejemplo: (1) se obtuvo 100 sentadillas (2) 60 % de 100 = 80 repeticiones (x).

20203 NIVEL INTERMEDIO

A.- Capacidad Física:

Resistencia aeróbica larga duración - anaeróbica láctica - fuerza resistencia (por tiempo y repeticiones con implementos).

B.- Calentamiento:

- 1) Movilidad articular 10 a 20 rep de: tobillo, rodillas, caderas, tronco, cuello, hombros y muñecas.
- 2) Movimientos de flexibilidad y elongación 10 tiempos.
- 3) Ejercicios de fuerza sin impacto no más de 10 rep, trote suave 3 min o remadora bicicleta.

Día 1 Fuerza resistencia por grupo muscular localizado; descansos entre series 1 a 2 min. y entre ejercicio 2 a 3 min.		INTERMEDIO 1 1ª SEMANA	INTERMEDIO 2 2ª SEMANA	INTERMEDIO 3 3ª SEMANA	INTERMEDIO 4 4ª SEMANA CHOQUE	5ª SEMANA ADAPTACIÓN DESCARGA
1	Fuerza brazos con disco + flexiones de codo.	x (peso disco) 10 + 10 x 4.	x (peso disco) 15 + 15 x 4.	x (peso disco) 20 + 20 x 4.	x (peso disco) 25 + 25 x 4.	x (peso disco) 10 + 10 x 4.
2	Sentadilla con disco + media sentadilla con salto.	x (peso disco) 10 + 10 x 4.	x (peso disco) 15 + 15 x 4.	x (peso disco) 20 + 20 x 4.	x (peso disco) 25 + 25 x 4.	x (peso disco) 10 + 10 x 4.
3	Remo trapecio con disco + remo invertido (barra o TRX).	x (peso disco) 10 + 10 x 4.	x (peso disco) 15 + 15 x 4.	x (peso disco) 20 + 20 x 4.	x (peso disco) 25 + 25 x 4.	x (peso disco) 10 + 10 x 4.
4	Twist con disco + abdominal sentado.	x (peso disco) 10 + 10 x 4.	x (peso disco) 15 + 15 x 4.	x (peso disco) 20 + 20 x 4.	x (peso disco) 25 + 25 x 4.	x (peso disco) 10 + 10 x 4.
5	Dos tiempos con disco + burpees.	x (peso disco) 10 + 10 x 4.	x (peso disco) 15 + 15 x 4.	x (peso disco) 20 + 20 x 4.	x (peso disco) 25 + 25 x 4.	x (peso disco) 10 + 10 x 4.
6	Trote o remadora o bicicleta (controlar distancia recorrida en el tiempo pedido).	10' (min).	12' (min).	13' (min).	12 min máx. distancia.	5' (min).
7	Elongación 30 seg. cada grupo muscular.	10' (min).	10' (min).	10' (min).	10' (min).	10' (min).

ORIGINAL

Día 2 Resistencia aeróbica larga duración.		INTERMEDIO 1 1ª SEMANA	INTERMEDIO 2 2ª SEMANA	INTERMEDIO 3 3ª SEMANA	INTERMEDIO 4 4ª SEMANA CHOQUE	5ª SEMANA ADAPTACIÓN DESCARGA
1	Pasadas de media a alta intensidad (descanso entre rep 2 a 3 min y entre distancias 3 a 5 min).	200 mts. x 3. 300 mts. x 3.	300 mts. x 3. 400 mts. x 3.	400 mts. x 4.	400 mts. x 6.	
2	Trote constante	2 km.	2 km.	2 km.	2 km.	1 km.
3	Planchas.	1 min. x 3 series.	1 min. x 3 series.	1 min x 3 series.	1 min x 3 series.	1 min x 3 series.
4	Elongación 30 seg. cada grupo muscular.	10'(min).	10'(min).	10'(min).	10'(min).	10'(min).

Día 3 Ejercicios continuos de fuerza resistencia en circuito; descansos entre series 2 a 3 min.		INTERMEDIO 1 1ª SEMANA	INTERMEDIO 2 2ª SEMANA	INTERMEDIO 3 3ª SEMANA	INTERMEDIO 4 4ª SEMANA CHOQUE	5ª SEMANA ADAPTACIÓN DESCARGA
1	Circuito 1: Dos tiempos con disco + vitalización con pesa rusa + burpees con dominadas.	x / 10 + 10 + 10 x 3.	x / 15 + 15 + 12 x 3.	x / 20 + 20 + 15 x 3.	x / 25 + 25 + 20 x 3.	Descanso.
2	Circuito 2: Sentadillas con fuerza brazos. Mancuernas + remo en plancha con mancuernas + twist con disco.	x / 10 + 5 cada brazo + 10 x 3.	x / 15 + 6 cada brazo + 12 x 3.	x / 20 + 8 cada brazo + 20 x 3.	x / 25 + 10 cada brazo + 25 x 3.	Descanso.
3	Circuito 3: musculación.					Descanso.
4	Planchas con disco (apoyado en glúteo y zona lumbar).	1 min. x 3 series	1 min. x 3 series.	1 min. x 3 series.	1 min x 3 series	Descanso.
5	Press plano mancuernas + bíceps mancuernas.	x / 12 + 12 x 3.	x / 10 + 10 x 3.	x / 8 + 8 x 3.	x / 6 + 6 x 3	Descanso.
6	Remo mancuernas + hombros mancuernas.	x / 12 + 12 x 3.	x / 10 + 10 x 3.	x / 8 + 8 x 3.	x / 6 + 6 x 3	Descanso.
7	Estocada atrás con mancuernas + gastrocnemios con mancuernas.	x / 5 cada pierna + 12 x 3.	x / 5 cada pierna + 12 x 3.	x / 5 cada pierna + 12 x 3.	x / 5 cada pierna + 12 x 3	Descanso.
8	Trote o remadora o bicicleta (controlar distancia recorrida en el tiempo pedido).	10'(min).	12'(min).	13'(min).	12'(min).máxima distancia	Descanso.
9	Elongación 30 seg. cada grupo muscular.	10'(min).	10'(min).	10'(min).	10'(min).	Descanso.

ORIGINAL

Día 4 Resistencia aeróbica larga duración.		INTERMEDIO 1 1ª SEMANA	INTERMEDIO 2 2ª SEMANA	INTERMEDIO 3 3ª SEMANA	INTERMEDIO 4 4ª SEMANA CHOQUE	5ª SEMANA ADAPTACIÓN DESCARGA
1	Pasadas de media a alta intensidad (descanso entre rep 2 a 3 min y entre distancias 3 a 5 min).	200 mts. x 2. 300 mts. x 2.	300 mts. x 2. 400 mts. x 2.	400 mts. x 3.	400 mts. x 4.	200 mts. x 2. 300 mts. x 2.
2	Trote constante.	2 km.	2 km.	2 km.	2 km.	1 km.
3	Planchas.	1 min. x 3 series.	1 min. x 3 series.	1 min. x 3 series.	1 min. x 3 series.	1 min. x 3 series.
4	Elongación 30 seg. cada grupo muscular.	10´(min).	10´(min).	10´(min).	10´(min).	10´(min).

Día 5 Ejercicios de fuerza resistencia por tiempo, aplicando método Táбата (20seg. trabajo x 10 seg. descanso x 8 series)		INTERMEDIO 1 1ª SEMANA	INTERMEDIO 2 2ª SEMANA	INTERMEDIO 3 3ª SEMANA	INTERMEDIO 4 4ª SEMANA CHOQUE	5ª SEMANA ADAPTACIÓN DESCARGA
1	Sentadilla con fuerza brazos con disco + vitalización con pesa rusa.	1	1	1	1	1
2	Fuerza brazos con disco + burpees.	1	1	1	1	1
3	Remo trapecio con disco + dos tiempos con mancuernas.	1	1	1	1	1
4	Estocada atrás con mancuerna + media sentadilla con salto.	1	1	1	1	1
5	Flexiones de codo + remo en plancha con mancuernas.	1	1	1	1	1
6	Trote o remadora o bicicleta (controlar distancia recorrida en el tiempo pedido).	10´(min).	10´(min).	10´(min).	10´(min).	5´(min).
7	Elongación 30 seg. cada grupo muscular.	10´(min).	10´(min).	10´(min).	10´(min).	10´(min).

ORIGINAL

20204 NIVEL AVANZADO**A.- Capacidad Física:**

Fuerza máxima - fuerza resistencia - resistencia anaeróbica y aeróbica.

B.- Calentamiento:

1. Movilidad articular 10 a 20 rep de: tobillo, rodillas, caderas, tronco, cuello, hombros y muñecas.
2. Movimientos de flexibilidad y elongación 10 tiempos.
3. Ejercicios de fuerza sin impacto no más de 10 rep, trote suave 3 min o remadora bicicleta.

Día 1 Fuerza máxima, descansos entre serie 2 a 3 min, entre ejercicios 3 min.		AVANZADO 1 1ª SEMANA	AVANZADO 2 2ª SEMANA	AVANZADO 3 3ª SEMANA	4ª SEMANA ADAPTACIÓN CHOQUE – EVALUACIÓN.
					Evaluación de Fuerza
1	Sentadillas profundas post o frontal.	x / 5 rep. x 4 ser.	x / 5 rep. x 2 ser. x / 4 x 2.	x / 4 rep. x 2 ser x / 3 x 2 – x / 2 x 2.	1 rep. x 6 series.
2	Multi saltos verticales con disco.	10 kg. / 10 x 4.	10 kg. / 10 x 4.	10 kg. / 10 x 4.	NO
3	Carreras.	400 mts. x 2. 800 mts. x 2.	400 mts. x 3. 800 mts. x 2.	400 mts. x 4. 800 mts. x 3.	400 mts. x 1. 800 mts. x 1.
4	Pres plano.	x / 5 x 4.	x / 5 rep. x 2 ser. x / 4 x 2.	x / 4 rep. x 2 ser. x / 3 x 2 – x / 2 x 2.	1 rep. x 6 series.
5	Dominadas con lastre (disco, mancuerna, pesa rusa).	x / 5 x 4.	x / 5 rep. x 2 ser. x / 4 x 2.	x / 4 rep. x 2 ser x / 3 x 2 – x / 2 x 2.	1 rep. x 6 series.
6	Peso muerto rígido + fuerza abdominal.	x / 8 + 10 x 3.	x / 8 + 10 x 3.	x / 8 + 10 x 3.	x / 8 + 10 x 3.
7	Trote, bicicleta o remadora.	10' (min).	10' (min).	10' (min).	10' (min).
8	Elongación 30 seg cada grupo muscular.	10' (min).	10' (min).	10' (min).	10' (min).

ORIGINAL

Día 2 Circuito de fuerza resistencia y trabajo aeróbico.		AVANZADO 1 1ª SEMANA	AVANZADO 2 2ª SEMANA	AVANZADO 3 3ª SEMANA	4ª SEMANA ADAPTACIÓN CHOQUE – EVALUACIÓN.
					Evaluar cuanto demora en realizar el circuito - evaluar carrera de 2400 mts.
1	Sentadilla con fuerza de brazos (tras nuca) + burpees con dominadas + vitalización con pesa rusa.	Serie 1: 30 kg. 40kg. / 20 rep. + pc ⁴ . / 20 rep. + 20 kg. / 20 rep. Serie 2: 35 kg. 40 kg. /15 rep. + Pc. / 15 rep. + 22 kg. / 15 rep. Serie 3: 40 kg. 45 kg. / 10 rep. + pc. / 10 rep. + 24 kg. / 10 rep.	Serie 1: 35 kg. 40 kg. / 20 rep. + pc. / 20 rep. + 22 kg. / 20 rep. Serie 2: 40 kg. 45 kg. / 15 rep. + pc. /15 rep. + 24 kg. / 15 rep. Serie 3: 45 kg. 50kg / 10 rep. + pc. / 10 rep. + 28 kg. / 10 rep.	Serie 1: 40 kg. 45 kg. / 20 rep. + pc / 20 rep. + 20 kg. / 20 rep. Serie 2: 45 kg. 50 kg. / 15 rep + pc. / 15 rep. + 22 kg. / 15 rep. Serie 3: 50 kg. 55 kg. / 10 rep + pc. / 10 rep. + 24 kg. / 10rep.	Serie 1: 30 kg. 40 kg. / 20 rep. + pc. / 20 rep. + 20 kg. / 20 rep. Serie 2 : 35 kg. 40 kg. / 15 rep + pc. / 15 rep. + 22 kg. / 15 rep. Serie 3: 40 kg. 45 kg. / 10 rep. + pc. / 10 rep. + 24 kg. / 10 rep.
2	Trote constante.	3 km.	3 km.	3 km.	Test 2400 mts.
3	Musculación: Aperturas mancuernas banco plano + fondos de pecho + plancha con disco.	x / 12 + 20 + 1' x 4.	x / 12 + 20 + 1' x 4.	x / 12 + 20 + 1' x 4.	x / 12 + 20 + 1' x 4.
4	Elongación 30 seg. cada grupo muscular.	10' (min).	10' (min).	10' (min).	10' (min).

⁴ Peso corporal.

Día 3 Fuerza máxima, descansos entre serie 2 a 3 min., entre ejercicios 3 min.		AVANZADO 1 1ª SEMANA	AVANZADO 2 2ª SEMANA	AVANZADO 3 3ª SEMANA	4ª SEMANA ADAPTACIÓN CHOQUE – EVALUACIÓN.
					Evaluación de Fuerza
1	Peso muerto con flexión.	x / 5 rep. x 4 ser.	x / 5 rep. x 2 ser. x / 4 x 2.	x / 4 rep. x 2 ser. x / 3 x 2 – x / 2 x 2.	1 rep. x 6 series.
2	Multi saltos verticales con disco.	10 kg. / 10 x 4.	10 kg. / 10 x 4.	10 kg. / 10 x 4.	No.
3	Carreras.	400 mts. x 3. 800 mts. x 2.	400 mts. x 4. 800 mts. x 2.	400 mts. x 5. 800 mts. x 3.	400 mts. x 1. 800 mts. x 1.
4	Fuerza estricta de brazos desde rack.	x / 5 x 4.	x / 5 rep. x 2 ser. x / 4 x 2.	x / 4 rep. x 2 ser. x / 3 x 2 – x / 2 x 2.	1 rep. x 6 series.
5	Remo acostado banco con barra.	x / 5 x 4.	x / 5 rep. x 2 ser. x / 4 x 2.	x / 4 rep. x 2 ser. – x / 3 x 2 – x / 2 x 2.	1 rep. x 6 series.
6	Fuerza abdominal + reverencia con barra.	x / 8 + 10 x 3.	x / 8 + 10 x 3.	x / 8 + 10 x 3.	x / 8 + 10 x 3.
7	Trote, bicicleta o remadora.	10' (min).	10' (min).	10' (min).	10' (min).
8	Elongación 30 seg. cada grupo muscular.	10' (min).	10' (min).	10' (min).	10' (min).

Día 4 Circuito de fuerza resistencia y trabajo aeróbico.		AVANZADO 1 1ª SEMANA	AVANZADO 2 2ª SEMANA	AVANZADO 3 3ª SEMANA	4ª SEMANA ADAPTACIÓN CHOQUE – EVALUACIÓN.
					Evaluación realizar contra el tiempo todo el circuito.
1	Fondos de pecho + abdominal sentado + sentadillas profundas + dominadas o remo invertido + burpees + carrera. <u>Todo el circuito se realizará contra el tiempo.</u>	Pc. / 50 + 50 + 50 + 30 + 50 + 2400 mts.	Pc. / 60 + 50 + 60 + 40 + 60 + 3000 mts.	Pc. / 70 + 70 + 70 + 50 + 70 + 3500 mts.	Pc. / 70 + 70 + 70 + 50 + 70 + 3500 mts.
2	Elongación 30 seg. cada grupo muscular	10' (min).	10' (min).	10' (min).	10' (min).

ORIGINAL

Día 5 Musculación.		AVANZADO 1 1ª SEMANA	AVANZADO 2 2ª SEMANA	AVANZADO 3 3ª SEMANA	4ª SEMANA ADAPTACIÓN CHOQUE – EVALUACIÓN.
1	Con barra: reverencia + estocada atrás + gastrocnemios.	30 kg. / 12 + 12 + 12 x 3.	30 kg. / 12 + 12 + 12 x 3.	30 kg. / 12 + 12 + 12 x 3.	30 kg. / 12 + 12 + 12 x 3.
2	Fuerza estricta de brazos + aperturas mancuernas banco plano.	x / 12 + 12 x 4.	x / 10 + 10 x 4.	x / 10 + 10 x 2 x / 8 + 8 x 2.	x / 8 + 8 x 2. x / 6 + 6 x 2.
3	Hombros mancuernas + biceps barra.	x / 12 + 12 x 4.	x / 10 + 10 x 4.	x / 10 + 10 x 2. x / 8 + 8 x 2.	x / 8 + 8 x 2. x / 6 + 6 x 2.
4	Remo mancuernas un brazo + remo trapecio barra.	x / 12 + 12 x 4.	x / 10 + 10 x 4.	x / 10 + 10 x 2 x / 8 + 8 x 2.	x / 8 + 8 x 2. x / 6 + 6 x 2.
5	Planchas con disco.	1' x 3 series.	1' x 3 series.	1' x 3 series.	1' x 3 series.



ORIGINAL

CAPÍTULO 03 PROGRAMA DE NATACIÓN

20301 APLICACIÓN

- A.-** Calentamiento general del cuerpo, la rutina de entrenamiento de natación debe iniciar con un breve trote para preparar el sistema cardiovascular, esto se puede sustituir por un nado continuo durante unos minutos desde un ritmo tranquilo a un ritmo acorde al de entrenamiento.
- B.-** Posteriormente, deben ejecutarse ejercicios de calentamiento de las extremidades del cuerpo fuera de la piscina y luego y dentro de ella, así como también ejercicios de respiración.
- C.-** Culminada la etapa de calentamiento, ya el cuerpo se encuentra en condiciones de comenzar los ejercicios de natación y sus variantes, cantidad de series y cantidad de repeticiones las cuales serán un factor importante, ya que permitirán al ejecutante entrenar en forma individualizada.
- D.-** Lo ideal es que cada sesión de entrenamiento de natación se prolongue por al menos una hora. De una práctica constante y disciplinaria surgirá una mejor ejecución de la técnica, al igual que una mayor resistencia física durante la actividad acuática.
- E.-** El intervalo de descanso prescrito para cada ejercicio está destinado a proporcionar suficiente tiempo de recuperación y así prepararse para la siguiente repetición o ejercicio. Si en algún momento el intervalo de descanso no es suficiente para producir la recuperación, o es extremadamente largo, el IM puede aumentar o disminuir el intervalo de descanso según sea necesario.

ORIGINAL

20302 PROGRAMA DE NATACIÓN DE 2 SEMANAS

Este programa de 2 semanas sirve para familiarizar y preparar con éxito a un Infante de Marina con el entorno acuático. Un IM que se sienta incomodo en un entorno acuático debe comenzar este programa de natación. Este solo es una guía y no un patrón. Por lo tanto, cada IM tiene la opción de hacer cambios dentro del programa según lo que considere necesario para mejorar su confianza y habilidades en el agua.

A.- Capacidad Física:

Resistencia aeróbica larga duración - fuerza resistencia (por tiempo y repeticiones peso corporal).

B.- Calentamiento:

1. Movilidad articular 10 a 20 rep de: tobillo, rodillas, caderas, tronco, cuello, hombros y muñecas.
2. Movimientos de flexibilidad y elongación 10 tiempos.
3. Ejercicios de fuerza sin impacto no más de 10 rep, trote suave o nado continuo por 3 min.

EJERCICIOS		REPETICIONES	TENIDA	INTERVALO DE DESCANSO
SEMANA 1 DÍA 1				
1	Repeticiones de inmersión ⁵	10	Traje de baño	60 s después de 10 repeticiones
2	Nadar 12,5 m	4	Traje de baño	60 s después de 2 repeticiones
3	10 Rep. de inm. + 1 Apnea 12,5 m	2	Traje de baño	90 s después de 1 repetición
4	Nadar 12,5 m	2	Traje de baño	60 s después de 2 repeticiones
5	Flotación 2 min.	2	Traje de baño	30 s después de 1 repetición

⁵ Repeticiones de inmersión: Mientras está parado en el extremo poco profundo, inhale, contenga la respiración y sumérjase hasta que la cabeza quede bajo el agua. Mientras está sumergido, exhale y luego vuelva a ponerse de pie. Si un Infante de Marina se siente más cómodo recuperando un objeto del fondo de la piscina, puede adaptar el programa para que se ajuste a sus necesidades.

ORIGINAL

EJERCICIOS		REPETICIONES	TENIDA	INTERVALO DE DESCANSO
SEMANA 1 DÍA 2				
1	Repeticiones de inmersión	10	Tenida N° 22 “D”	60 s después de 10 repeticiones
2	Nadar 12,5 m	4	Tenida N° 22 “D”	90 s después de 1 repeticiones
3	10 Rep. de inm. + 1 Apnea 12,5 m	2	Tenida N° 22 “D”	60 s después de 10 repeticiones
4	Nadar 12,5 m	2	Tenida N° 22 “D”	60 s después de 1 repeticiones
5	Flotación 2 min	3	Tenida N° 22 “D”	30 s después de 1 repetición
SEMANA 1 DÍA 3				
1	Repeticiones de inmersión	10	Traje de baño	60 s después de 10 repeticiones
2	Nadar 12,5 m	6	Traje de baño	60 s después de 1 repetición
3	10 Rep. de inm. + 1 Apnea 15 m	2	Traje de baño	90 s después de 1 repetición
4	Nadar 12,5 m	6	Traje de baño	60 s después de 1 repeticiones
5	Flotación 2 min.	4	Traje de baño	30 s después de 1 repetición
SEMANA 2 DÍA 4				
1	Natación 25 m	2	Traje de baño	60 s después de 1 repetición
2	Repeticiones de inmersión	10	Traje de baño	60 s después de 10 repeticiones
3	Natación 25 m	2	Traje de baño	60 s después de 1 repetición
4	10 Rep. de inm. + 1 Apnea 18 m	2	Traje de baño	90 s después de 1 repetición
5	Flotación 3 min.	4	Traje de baño	30 s después de 1 repetición
SEMANA 2 DÍA 5				
1	Repeticiones de inmersión	10	Traje de baño	60 s después de 10 repeticiones
2	Nadar 25 m	2	Traje de baño	60 s después de 1 repetición
3	10 Rep. de inm. + 1 Apnea 20 m	2	Traje de baño	60 s después de 10 repeticiones
4	Nadar 25 m	2	Traje de baño	90 s después de 1 repetición
5	Flotación 4 min.	3	Traje de baño	60 s después de 1 repetición

ORIGINAL

EJERCICIOS		REPETICIONES	TENIDA	INTERVALO DE DESCANSO
SEMANA 2 DÍA 6				
1	Nadar 25 m	2	Tenida N° 22 "D"	60 s después de 1 repetición
2	Repeticiones de inmersión	10	Tenida N° 22 "D"	60 s después de 10 repeticiones
3	Nadar 25 m	2	Tenida N° 22 "D"	90 s después de 1 repetición
4	10 Rep. de inm. + 1 Apnea 15 m	2	Tenida N° 22 "D"	60 s después de 8 repeticiones
5	Flotación 5 min.	2	Tenida N° 22 "D"	60 s después de 1 repetición

20303 PROGRAMA DE NATACIÓN DE 6 SEMANAS

Este programa de 6 semanas sirve para familiarizar y preparar con éxito a un Infante de Marina con el entorno acuático. Un IM que se sienta incomodo en un entorno acuático debe comenzar este programa de natación. Este solo es una guía y no un patrón. Por lo tanto, cada IM tiene la opción de hacer cambios dentro del programa según lo que considere necesario para mejorar su confianza y habilidades en el agua.

EJERCICIOS		REPETICIONES	TENIDA	INTERVALO DE DESCANSO
SEMANA 1 DÍA 1				
1	Repeticiones de inmersión	8	Traje de baño	45 s después de 8 repeticiones
2	Nadar 12,5 m	4	Traje de baño	30 s después de 1 repetición
3	Repeticiones de inmersión	8	Traje de baño	45 s después de 8 repeticiones
4	Nadar 12,5 m	4	Traje de baño	30 s después de 1 repetición
5	Flotación 45 s	4	Traje de baño	30 s después de 1 repetición

ORIGINAL

EJERCICIOS		REPETICIONES	TENIDA	INTERVALO DE DESCANSO
SEMANA 1 DÍA 2				
1	Repeticiones de inmersión	10	Tenida N° 22 "D"	60 s después de 10 repeticiones
2	Nadar 12,5 m	4	Tenida N° 22 "D"	90 s después de 1 repeticiones
3	Repeticiones de inmersión	10	Tenida N° 22 "D"	60 s después de 10 repeticiones
4	Nadar 12,5 m	2	Tenida N° 22 "D"	60 s después de 1 repeticiones
5	Flotación 60 s	4	Tenida N° 22 "D"	30 s después de 1 repetición
SEMANA 1 DÍA 3				
1	Repeticiones de inmersión	10	Traje de baño	60 s después de 10 repeticiones
2	Nadar 12,5 m	4	Traje de baño	60 s después de 2 repeticiones
3	Repeticiones de inmersión	10	Traje de baño	60 s después de 10 repeticiones
4	Nadar 12,5 m	4	Traje de baño	60 s después de 2 repeticiones
5	Flotación 60 s	6	Traje de baño	30 s después de 1 repetición

SEMANA 2 DÍA 4				
1	Nadar 25 m	2	Traje de baño	60 s después de 1 repetición
2	Repeticiones de inmersión	10	Traje de baño	60 s después de 10 repeticiones
3	Nadar 25 m	2	Traje de baño	60 s después de 1 repetición
4	8 Rep. de inm. + 1 Apnea 12,5 m	2	Traje de baño	90 s después de 1 repetición
5	Flotación 60 s	4	Traje de baño	60 s después de 1 repetición
SEMANA 2 DÍA 5				
1	Repeticiones de inmersión	10	Tenida N° 22 "D"	60 s después de 10 repeticiones
2	Nadar 25 m	3	Tenida N° 22 "D"	60 s después de 1 repetición
3	10 Rep. de inm. + 1 Apnea 12,5 m	2	Tenida N° 22 "D"	90 s después de 1 repetición
4	Nadar 25 m	3	Tenida N° 22 "D"	90 s después de 1 repetición
5	Flotación 2 min	2	Tenida N° 22 "D"	60 s después de 1 repetición

ORIGINAL

EJERCICIOS		REPETICIONES	TENIDA	INTERVALO DE DESCANSO
SEMANA 2 DÍA 6				
1	Nadar 25 m	3	Traje de baño	60 s después de 1 repetición
2	Repeticiones de inmersión	10	Traje de baño	60 s después de 2 repeticiones
3	Nadar 25 m	3	Traje de baño	90 s después de 1 repetición
4	8 Rep. de inm.+ 1 Apnea 15 m	2	Traje de baño	90 s después de 1 repetición
5	Flotación 2 min	2	Traje de baño	60 s después de 1 repetición

SEMANA 3 DÍA 7				
1	Nadar 50 m	1	Traje de baño	90 s después de 1 repetición
2	Flotación 60 s	2	Traje de baño	60 s después de 1 repetición
3	Nadar 25 m + Rep. Inmersión ⁶	4	Traje de baño	60 s después de 1 repetición
4	8 Rep. de inm. + Apnea 18 m	2	Traje de baño	90 s después de 1 repetición
5	Flotación 3 min	2	Traje de baño	60 s después de 1 repetición
SEMANA 3 DÍA 8				
1	Nadar 50 m	2	Tenida N° 22 "D"	90 s después de 1 repetición
2	Flotación 60 s	1	Tenida N° 22 "D"	60 s después de 1 repetición
3	Nadar 50 m	1	Tenida N° 22 "D"	90 s después de 1 repetición
4	8 Rep. de inm.+ 1 Apnea 12,5m	2	Tenida N° 22 "D"	90 s después de 1 repetición
5	Flotación 3 min	2	Tenida N° 22 "D"	90 s después de 1 repetición

⁶ Nadar 25 m continuo. Al finalizar, realice inmediatamente 1 ejercicio de inmersión y luego comience el intervalo de descanso.

EJERCICIOS		REPETICIONES	TENIDA	INTERVALO DE DESCANSO
SEMANA 3 DÍA 9				
1	Nadar 50 m	2	Traje de baño	90 s después de 1 repetición
2	Flotación 3 min	2	Traje de baño	90 s después de 1 repetición
3	Nadar 50 m	1	Traje de baño	90 s después de 1 repetición
4	8 Rep. de inm.+ 1 Apnea 18 m	2	Traje de baño	90 s después de 1 repetición
5	Flotación 4 min	2	Traje de baño	90 s después de 1 repetición

SEMANA 4 DÍA 10				
1	Nadar 25 m	6	Traje de baño	60 s después de 1 repetición
2	Remolcar ⁷ 12,5 m	2	Traje de baño	60 s después de 1 repetición
3	Nadar 50 m	2	Traje de baño	60 s después de 1 repetición
4	8 Rep. de inm.+ 1 Apnea 18 m	2	Traje de baño	90 s después de 1 repetición
5	Flotación 3 min	2	Traje de baño	30 s después de 1 repetición
SEMANA 4 DÍA 11				
1	Nadar 50 m	3	Tenida N° 22 "D"	90 s después de 1 repetición
2	Remolcar 12,5 m	2	Tenida N° 22 "D"	60 s después de 1 repetición
3	Nadar 25 m	4	Tenida N° 22 "D"	60 s después de 1 repetición
4	8 Rep. de inm.+ 1 Apnea 15 m	2	Tenida N° 22 "D"	60 s después de 1 repetición
5	Flotación 3 min	2	Tenida N° 22 "D"	30 s después de 1 repetición

⁷ Remolcar: Comenzando en la pared en el extremo poco profundo, utilizando la distancia prescrita de natación lateral. Sostenga un dispositivo de flotación ligero, conocido como boya de tracción, o un ladrillo de entrenamiento en la mano más cercana a la superficie. Mantenga el dispositivo fuera del agua en todo momento.

ORIGINAL

EJERCICIOS		REPETICIONES	TENIDA	INTERVALO DE DESCANSO
SEMANA 4 DÍA 12				
1	Nadar 50 m	4	Traje de baño	60 s después de 1 repetición
2	Remolcar 25 m	2	Traje de baño	60 s después de 1 repetición
3	Nadar 25 m	4	Traje de baño	60 s después de 1 repetición
4	8 Rep. de inm.+ 1 Apnea 20 m	2	Traje de baño	90 s después de 1 repetición
5	Flotación 4 min	2	Traje de baño	60 s después de 1 repetición

SEMANA 5 DÍA 13				
1	Nadar 100 m	1	Traje de baño	90 s después de 1 repetición
2	Remolcar 12,5 m	2	Traje de baño	60 s después de 1 repetición
3	Nadar 50 m	2	Traje de baño	60 s después de 1 repetición
4	8 Rep. de inm.+ 1 Apnea 20 m	2	Traje de baño	90 s después de 1 repetición
5	Flotación 4 min	2	Traje de baño	60 s después de 1 repetición
SEMANA 5 DÍA 14				
1	Nadar 50 m	2	Tenida N° 22 "D"	60 s después de 1 repetición
2	Remolcar 25 m	1	Tenida N° 22 "D"	60 s después de 1 repetición
3	Nadar 100 m	1	Tenida N° 22 "D"	60 s después de 1 repetición
4	8 Rep. de inm.+ 1 Apnea 20 m	2	Tenida N° 22 "D"	90 s después de 1 repetición
5	Flotación 5 min	2	Tenida N° 22 "D"	60 s después de 1 repetición

ORIGINAL

EJERCICIOS		REPETICIONES	TENIDA	INTERVALO DE DESCANSO
SEMANA 5 DÍA 15				
1	Nadar 100 m	2	Traje de baño	90 s después de 1 repetición
2	Remolcar 12,5 m	1	Traje de baño	60 s después de 1 repetición
3	Nadar 50 m	3	Traje de baño	60 s después de 1 repetición
4	10 Rep. de inm.+ 1 Apnea 25 m	2	Traje de baño	90 s después de 1 repetición
5	Flotación 6 min	2	Traje de baño	90 s después de 1 repetición

SEMANA 6 DÍA 16				
1	Nadar 150 m	1	Traje de baño	90 s después de 1 repetición
2	Remolcar 12,5 m	1	Traje de baño	60 s después de 1 repetición
3	Nadar 50 m	3	Traje de baño	60 s después de 1 repetición
4	10 Rep. de inm.+ 1 Apnea 25 m	1	Traje de baño	90 s después de 1 repetición
5	Flotación 8 min	2	Traje de baño	90 s después de 1 repetición
SEMANA 6 DÍA 17				
1	Nadar 100 m	2	Tenida N° 22 "D"	90 s después de 1 repetición
2	Remolcar 12,5 m	1	Tenida N° 22 "D"	60 s después de 1 repetición
3	Nadar 50 m	2	Tenida N° 22 "D"	60 s después de 1 repetición
4	10 Rep. de inm.+ 1 Apnea 20 m	1	Tenida N° 22 "D"	90 s después de 1 repetición
5	Flotación 8 min	2	Tenida N° 22 "D"	90 s después de 1 repetición

ORIGINAL

EJERCICIOS		REPETICIONES	TENIDA	INTERVALO DE DESCANSO
SEMANA 6 DÍA 18				
1	Nadar 250 m	2	Traje de baño	90 s después de 1 repetición
2	Remolcar 12,5 m	2	Traje de baño	60 s después de 1 repetición
3	Nadar 50 m	2	Traje de baño	60 s después de 1 repetición
4	8 Rep. de inm.+ 1 Apnea 25 m	1	Traje de baño	90 s después de 1 repetición
5	Flotación 8 min	2	Traje de baño	90 s después de 1 repetición

Fdo.) Jorge KEITEL Villagrán, Contraalmirante IM, Comandante General del Cuerpo IM.

DISTRIBUCIÓN:

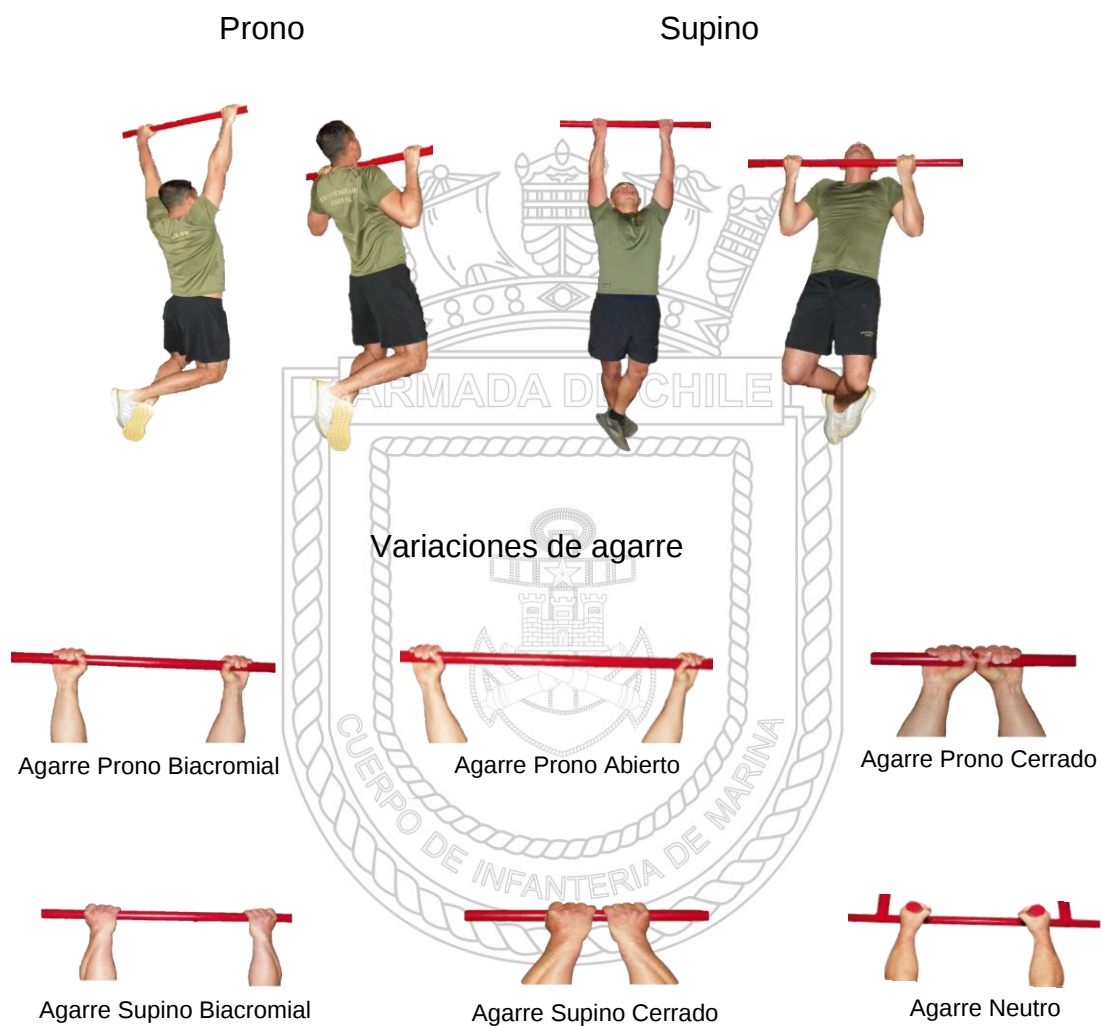
-Según Anexo "Z".

ORIGINAL

ANEXO 1

“EJERCICIOS DEMOSTRATIVOS”

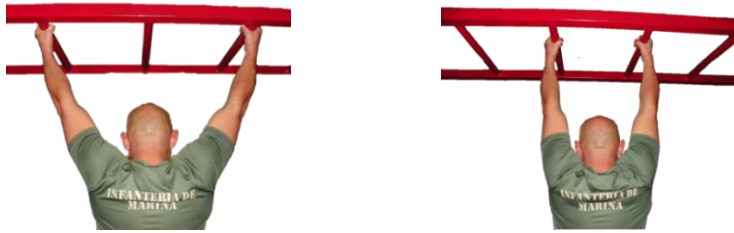
1.- Dominadas.



Nota:

La Posición de los pies será libre durante el desarrollo del ejercicio.

ORIGINAL

2.- Dominadas tomada neutra (abierta / cerrada).**3.- Dominadas con lastre.**

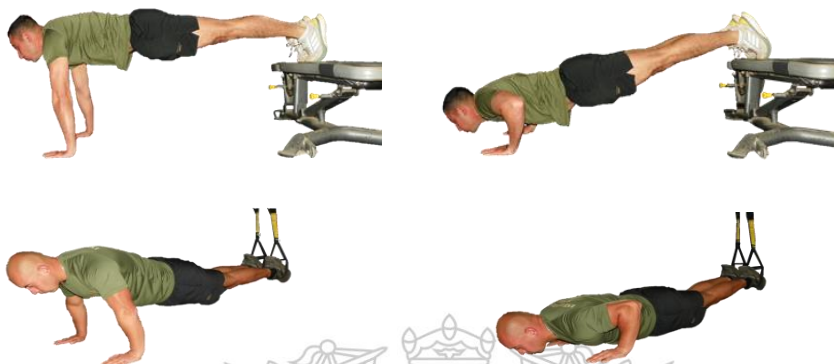
Nota:

Para efectos de entrenamiento, la posición de las manos será de acuerdo a lo indicado en el plan, sin embargo, para evaluación de TEFIM, la posición será en “PRONO”.

4.- Flexiones de Codos (con o sin elementos).

Nota:

La posición de las manos, será de acuerdo a la exigencia personal y al nivel de entrenamiento que se encuentre.

5.- Flexiones de codos declinado (con apoyo de banquillo o TRX).**6.- Abdominal sentado (sin apoyo hacia posición sentado).**

Nota:

La posición de los brazos libres, al elevar codos deben sobrepasar altura de rodillas, talones tocando el piso sin balanceo de brazos.

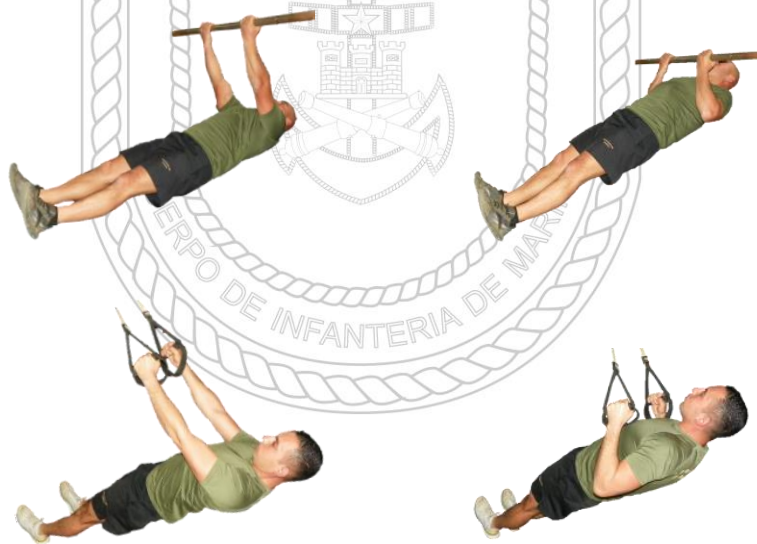
7.- Abdominales corta pluma.

ORIGINAL

8.- Plancha.**9.- Plancha con disco** (ubicado entre glúteos y zona lumbar).

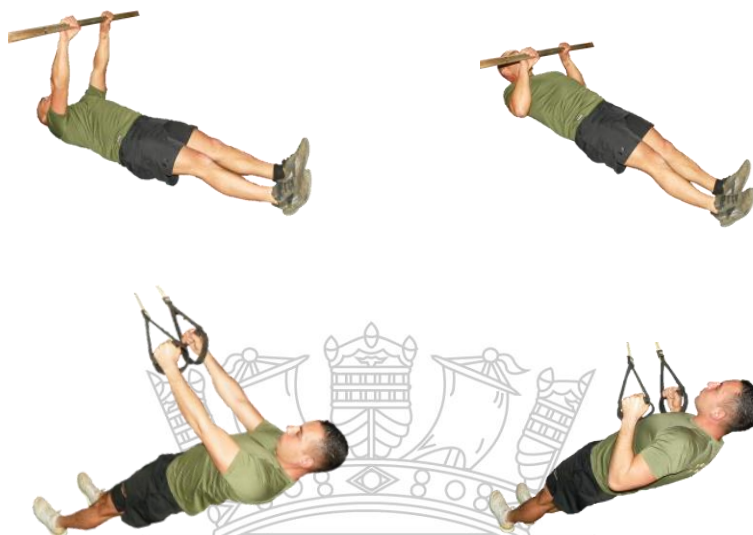
Nota:

El peso a emplear será acorde a la exigencia y capacidad personal.

10.-Remo invertido barra supinación (con apoyo de barra baja o TRX).

Nota:

El grado de inclinación que se adopte para la ejecución del ejercicio dependerá de la condición física en que se encuentre el ejecutante y la exigencia que quiera aplicar al ejercicio.

11.-Remo invertido barra pronación (con apoyo de barra baja o TRX).

Nota:

El grado de inclinación que se adopte para la ejecución del ejercicio dependerá de la condición física en que se encuentre el ejecutante y la exigencia que quiera aplicar al ejercicio.

12.-Estocadas atrás alternando piernas.

Nota:

Posición de las manos a libre disposición.

13.-Estocadas con mancuernas y banca.

Nota:

Se podrá emplear cualquier tipo de carga que permita ejecutar el ejercicio en forma correcta. El peso dependerá de la capacidad individual del ejecutante y del nivel de entrenamiento en que se encuentre.

14.-Burpress. (finaliza con o sin salto).

Nota:

El ejecutante efectuará un salto que le permita despegar los pies del suelo. Mientras más alto efectué el ejercicio permitirá una exigencia mayor en el desarrollo de este.

15.-Remo trapecio con disco.



16.-Dos tiempos con disco.



17.-Twist con disco.



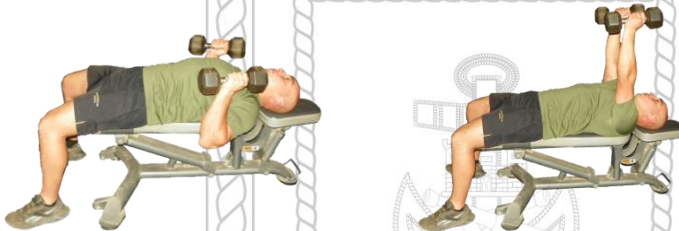
18.-Vitalización con pesa rusa.



Nota:

El ejercicio podrá ser desarrollado con una mano o ambas al mismo tiempo.

19.-Press Plano con mancuernas.



20.-Press plano con apertura de mancuernas.



21.- Bíceps con mancuernas.



22.-Remo mancuernas.



23.-Hombro mancuernas.



24.-Gastrocnemios con mancuernas.



25.-Sentadilla profunda.



26.-Sentadilla media.



27.-Sentadilla media con salto.



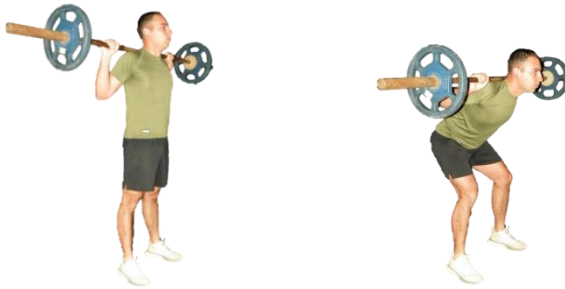
28.-Sentadillas con peso. (mancuernas / disco).



29.- Sentadillas con fuerza de brazos con barra.



30.-Reverencia con barra.



31.-Remo en plancha con mancuernas.



32.-Peso muerto rígido.



Fdo.) Jorge KEITEL Villagrán, Contraalmirante IM, Comandante General del Cuerpo IM.

DISTRIBUCIÓN:

Misma Cuerpo Principal.

ORIGINAL

ANEXO “Z”

DISTRIBUCIÓN POR UNIDADES Y REPARTICIONES.

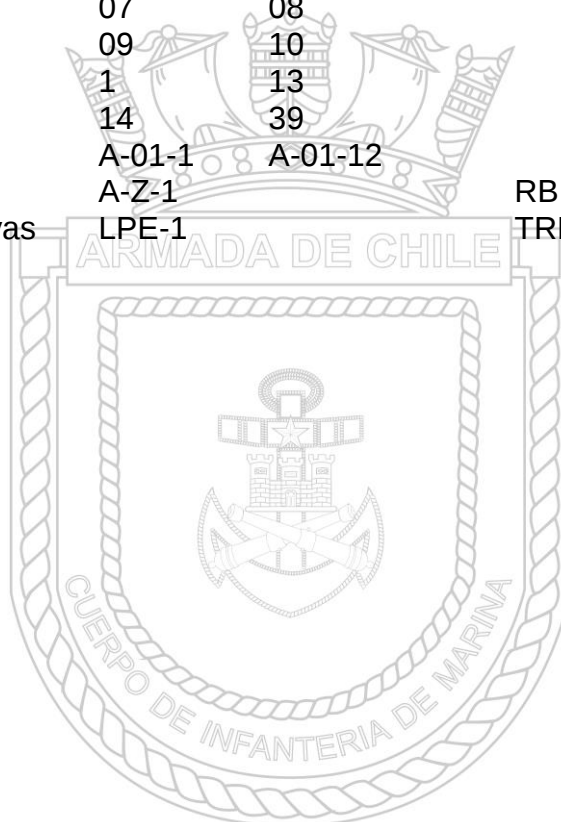
- 1.- Comando de Operaciones Navales (Informativo).
- 2.- Dirección General del Personal de la Armada (Informativo).
- 3.- Estado Mayor Conjunto. (Informativo).
- 4.- Estado Mayor General de la Armada. (Informativo).
- 5.- Centro de Entrenamiento de la Armada (Informativo).
- 6.- Compañía Comando de Brigada.
- 7.- Destacamento IM N° 1 “Lynch”.
- 8.- Destacamento IM N° 4 “Cochrane”.
- 9.- Batallón IM. N° 21 “Miller”.
- 10.- Batallón IM. N° 31 “Aldea”.
- 11.- Batallón de Apoyo de Combate IM N° 41 “Hurtado”.
- 12.- Batallón Apoyo Logístico de Combate IM N° 51 “Olave”.
- 13.- Base IM Tumbes.
- 14.- Base IM Concón.
- 15.- Guarnición IM de Orden y Seguridad Iquique.
- 16.- Guarnición IM de Orden y Seguridad Valparaíso.
- 17.- Guarnición IM de Orden y Seguridad Talcahuano.
- 18.- Guarnición IM de Orden y Seguridad Magallanes.
- 19.- Guarnición IM Isla de Pascua.
- 20.- Estación Naval Metropolitana.
- 21.- Secretaria General de la Armada. (Informativo)
- 22.- Academia Politécnica Naval (Informativo).
- 23.- Escuela Naval “Arturo Prat” (Informativo).
- 24.- Escuela de Grumetes “A.N.C.” (Informativo).
- 25.- Centro de Entrenamiento Básico del Cuerpo IM (CENBIM).
- 26.- Publicaciones del Cuerpo IM.
- 27.- Archivo Departamento Desarrollo y Doctrina IM.

Fdo.) Jorge KEITEL Villagrán, Contraalmirante IM, Comandante General del Cuerpo IM.

ORIGINAL
(Reverso en blanco)

LISTA DE PÁGINAS EFECTIVAS

CONTENIDO	Pág. Inicial	Pág. Final	Rev.	Corrección
Carátula	01		RB	Original
Resol. Aprobatoria	03		RB	Original
Hoja de Registro	05		RB	Original
Índice	07	08		Original
Introducción	09	10		Original
Tratado 1	1	13		Original
Tratado 2	14	39		Original
Anexo "1"	A-01-1	A-01-12		Original
Anexo "Z"	A-Z-1		RB	Original
Lista Págs. Efectivas	LPE-1		TRB	Original



ORIGINAL
(Reverso en blanco)