

DIRECTRICES BASADAS EN EL MANUAL DE INSTRUCCIÓN MI-003 INSTRUCCIÓN FÍSICO MILITAR (IFM).

Tomo I:

https://extranet.mde.es/Apli/D_BibliotecaVirtual.nsf/,DanaInfo=cge.mdef.es+InicioWeb

Tomo II (Fichas y anexos):

https://extranet.mde.es/Apli/D_BibliotecaVirtual.nsf/,DanaInfo=cge.mdef.es+InicioWeb

De las distintas posibilidades, en la actualidad para situaciones de confinamiento, lo más adecuado será acudir a la **Sesión Modular de Actividades Físicas Sistemáticas –SM AFS- (capítulo 4)**.

Se trata de un tipo de sesiones dirigidas a ejercitar todos los sectores musculares de una manera simétrica, en base a ejercicios localizados de brazos, piernas y tronco, para aumentar principalmente la fuerza muscular y mejorar el tono muscular, la movilidad de las articulaciones y la coordinación motora.

Se estructura en cuatro partes, de tal manera que las tres primeras (A, B y C) se realizan en 15 minutos y la cuarta (D) en 10 minutos, para así completar la sesión en 55 minutos útiles.

— Parte A: Calentamiento.

— Parte B: Formación corporal.

— Parte C: Coordinación funcional (en la situación actual de confinamiento, podremos emplear casi exclusivamente las tablas de locomoción C-1.11, C-1.12, C-1.13 y C-1.14).

— Parte D: Vuelta a la calma.

Algunas de las fichas están diseñadas de manera que no hace falta ningún tipo de material. En otras, se emplean implementos sencillos (balones, gomas, comba...). Dependiendo de la disponibilidad se pueden agrupar dando pie a infinidad de posibilidades.

Parámetros de trabajo:

- Personal poco entrenado: trabajar sólo 2 partes (B o C), manteniendo siempre el calentamiento (A) y la vuelta a la calma (D).
- Personal entrenado: mantener la estructura de la sesión con sus cuatro partes A, B, C y D.
- Personal con muy buena condición física: agrupar 3 fichas de Formación corporal (B), haciendo los ejercicios de la primera ficha con algo menos de intensidad y manteniendo la vuelta a la calma. B, B, B, C y D.

Es un tipo de entrenamiento que se puede repetir diariamente, aunque se aconseja que cada dos/tres días se incluya alguna sesión de flexibilidad como más adelante se indica.

La progresión en carga/intensidad se conseguirá:

- Aumentando el número de repeticiones.
- Aumentando el ritmo en la ejecución de los ejercicios.
- Disminuyendo las pausas de descanso entre ejercicios.

Con respecto a la **Sesión Específica de Actividades Únicas –SEAU- (capítulo 5)**, se puede hacer uso de las sesiones de fuerza y de flexibilidad. Sin embargo, en el caso de la fuerza, al tratarse de un entrenamiento muy específico y en muchos casos con necesidad de un buen dominio de la técnica, sólo se aconseja al personal en mejor condición física. Todo lo más, se plantea la posibilidad de agrupar ejercicios de la SM AFS en formato de entrenamientos HIIT (entrenamiento interválico de alta intensidad), tipo *Tabata* y *Tanisho*, que se pueden realizar todos los días siempre que no se repita un mismo ejercicio (si se utilizan los mismos ejercicios se podría repetir el entrenamiento pasadas 48-72h) y consisten en:

- Volumen total de 4' (8 rondas).
- Duración por ejercicio: 10" (principiantes) - 20" (personal entrenado).
- Velocidad: máxima posible que permita aguantar el tiempo mencionado.
- Recuperación tras cada ejercicio: 20" (principiantes) - 10" (personal entrenado).
- Ejercicios: cualquiera, preferiblemente los que involucren mayor nº de grupos musculares, lo normal es introducir cuatro.

Por último, con respecto a la **flexibilidad**, de los distintos métodos para el entrenamiento, en la sesión específica de actividad única, se plantean tres posibilidades:

- Agrupar en una única sesión 2 fichas D de la **SM AFS** (D-1.11, D-1.12, D-1.21 o D-1.22) ejecutando los ejercicios establecidos en dos fases. En la primera, se adopta lenta y progresivamente la posición deseada, permaneciendo en esa posición de 10" a 30", hasta sentir que la tensión disminuye, a la vez que se respira con profundidad y de forma pausada. La segunda fase se realiza inmediatamente después de la primera, con un aumento de la amplitud del estiramiento y con la misma técnica anterior, hasta notar de nuevo la tensión, permaneciendo en esa posición de 10" a 30".
- Agrupar en una única sesión 2 fichas de la **SEAU** (Flx-1.1, Flx-1.2, Flx-1.3, Flx-1.4).
- Ejecutar la sesión Flx-2.1 con ayuda de otra persona y siguiendo escrupulosamente lo establecido en el capítulo 5.

Se adjuntan fichas de los 3 tipos.