



**TU MISIÓN
EMPIEZA AQUÍ**



PREPARACIÓN FÍSICA *para Aspirantes FAC*

Guía práctica de preparación física para el ingreso a la FAC, enfocada en el **rendimiento, la salud y la prevención de lesiones.**

Objetivo del Programa

El programa está diseñado para que cada aspirante desarrolle las capacidades físicas necesarias y llegue en las **mejores condiciones posibles** al día de la prueba física de ingreso a la FAC.



Mejorar Resistencia, Fuerza y Velocidad

01.

Incrementar progresivamente las tres capacidades físicas fundamentales para afrontar con éxito todas las exigencias de la prueba de ingreso.

⚡ Resistencia · Fuerza · Velocidad



Reducir el Riesgo de Lesiones

02.

Aplicar principios de progresión segura, técnica correcta y recuperación adecuada para proteger la integridad física del aspirante en cada etapa del proceso.

⚠️ Prevención · Técnica correcta



Condiciones Óptimas para la Prueba

03.

Garantizar que el aspirante llegue al día de la prueba física de ingreso con el máximo nivel de rendimiento, salud y confianza en sus capacidades.

✅ Rendimiento · Ingreso FAC

Componentes Clave del Entrenamiento

El entrenamiento se centra en desarrollar una base física equilibrada para cumplir con las exigencias de la Fuerza Aeroespacial Colombiana.



Enfoque integral



Resistencia Cardiorrespiratoria

Incrementar progresivamente las tres capacidades físicas fundamentales para afrontar con éxito todas las exigencias de la prueba de ingreso.



Fuerza y Resistencia Muscular

Capacidad de ejercer tensión y mantenerla bajo fatiga en ejercicios específicos.



Velocidad y Agilidad

Respuesta explosiva y cambios de dirección eficientes durante la prueba.



Flexibilidad

Rango de movimiento articular que previene lesiones y mejora la técnica.



Composición Corporal

Relación saludable entre masa muscular y tejido graso para un rendimiento óptimo.

Metodología de preparación

Fases del Entrenamiento

Estructurado en tres etapas: adaptación inicial, desarrollo con incremento progresivo de carga y preparación específica para las exigencias de la prueba.



2 a 4 semanas

Acondicionamiento inicial del cuerpo a la rutina de ejercicio. Se enfoca en la técnica y la base aeróbica.

Movilidad articular
Técnica de carrera



Desarrollo

4 a 8 semanas

Incremento progresivo de carga e intensidad. Mejora significativa de la fuerza y la resistencia cardiovascular.

Sobrecarga progresiva
Volumen de trabajo



Preparación Específica

4 semanas

Enfoque directo en los ejercicios y exigencias de la prueba física de ingreso de la Fuerza Aeroespacial.

Simulacros de prueba
Máxima intensidad

Frecuencia de Entrenamiento

Duración

3 - 5

Días / Semanas

Adapta la frecuencia a tu nivel de condición física y disponibilidad. Comienza con **3 días** y **avanza hasta 5 días progresivamente.**



Progresión Gradual de Carga

Aumenta la exigencia de forma controlada semana a semana.



Alternancia de Intensidad

Alterna días intensos con días suaves para optimizar la recuperación



Descanso como Parte del Plan

Los días de recuperación son esenciales para la adaptación muscular.

Ejemplo – Semana de 5 Días de Entrenamiento





**TU MISIÓN
EMPIEZA AQUÍ**

Principios de preparación Física

La aplicación adecuada de los principios de entrenamiento permite mejorar el rendimiento físico de manera progresiva, segura y eficiente.



Calentamiento

Preparación fisiológica previa al entrenamiento.



Duración
10 - 15
Minutos

“Un calentamiento adecuado es la primera línea de defensa contra lesiones y el motor del rendimiento óptimo.”

01.

Movilidad articular progresiva



Hombros



Cadera



Tobillos



Rodillas

02.

Activación muscular suave



Incremento gradual de la frecuencia cardíaca y temperatura corporal.



Ejercicios de baja intensidad para despertar los grupos musculares principales.



Importante: Realice los movimientos de forma fluida y controlada, sin rebotes bruscos, especialmente en la fase de movilidad.

Entrenamiento Aeróbico

Mejora de la capacidad cardiorrespiratoria para la prueba de carrera.



Trote Continuo

Carrera a ritmo moderado y constante. Fundamental para construir una base de resistencia sólida y mejorar la eficiencia metabólica durante periodos prolongados.

Ritmo Moderado

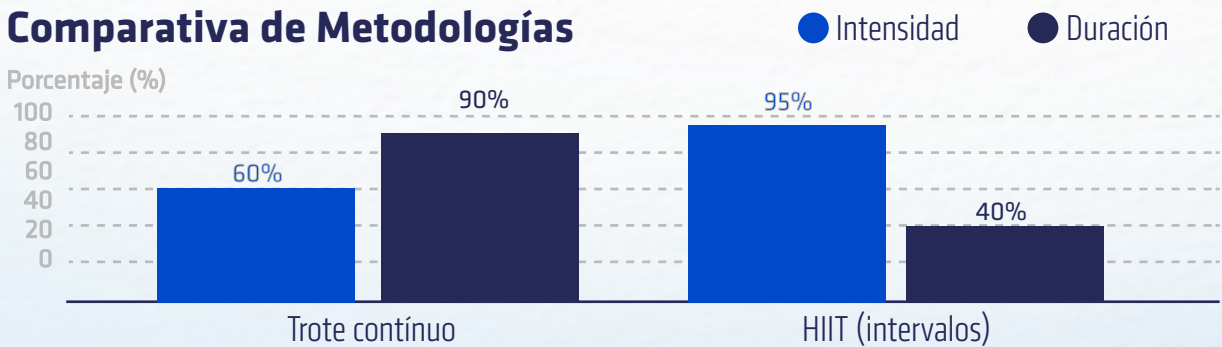


Intervalos (HIIT)

Alternancia de ráfagas de alta intensidad con periodos de recuperación. Ideal para aumentar el VO2 máx y la velocidad específica requerida en la evaluación.

Alta Intensidad

Comparativa de Metodologías



Entrenamiento de fuerza

Desarrollo de potencia y resistencia muscular para la excelencia física.



Flexiones de Brazos

Fortalecimiento del tren superior (pecho, hombros y tríceps). Esencial para la evaluación de resistencia muscular en la prueba de ingreso.

Abdominales

Ejercicios de sit-ups y crunches. Enfoque en la resistencia de la pared abdominal y estabilidad postural.



Sentadillas

Desarrollo del tren inferior. Clave para la potencia en los arranques de velocidad y la eficiencia en la carrera de resistencia.

Zona Media (Core)

Ejercicios de estabilidad que conectan el tren superior e inferior, reduciendo el riesgo de lesiones y mejorando la técnica de ejecución.



Recomendación Técnica: Priorice la técnica correcta sobre el número de repeticiones. Una mala ejecución aumenta el riesgo de lesión y resta efectividad al entrenamiento.

Entrenamiento de velocidad

Desarrollo de potencia explosiva mediante sprints cortos, variaciones de ritmo y ejercicios técnicos de agilidad para optimizar el rendimiento en la prueba física.

Sprints cortos

Enfoque en la aceleración y potencia máxima desde una posición estática o en movimiento.

DISTANCIA: 20 - 60 Metros

Cambios de ritmo

Variaciones controladas de la intensidad durante las sesiones de trote continuo para mejorar la recuperación.

MÉTODO: Fartlek / Intervalos

Ejercicios de agilidad

Mejora de la coordinación, el equilibrio dinámico y la capacidad de reacción ante cambios de dirección.

HERRAMIENTAS: Escalera y Conos

*La mejora del rendimiento se alcanza mediante una **práctica constante y progresiva.***

Objetivo: Maximizar la potencia aeróbica y anaeróbica específica.





Vuelta a la calma

Reducción progresiva de la intensidad del ejercicio mediante actividades suaves, estiramientos y ejercicios de respiración que favorecen la recuperación física y el retorno gradual del organismo a su estado de reposo.



Duración
5 - 10
Minutos

Al finalizar cada sesión para permitir una transición segura al estado de reposo.



Caminata

Disminución progresiva de la intensidad para normalizar las pulsaciones y la respiración de forma controlada.



Estiramientos

Elongación de los grupos musculares trabajados (piernas, core, brazos). Mantener cada posición 15-30 segundos.

Cronología de la fase



Objetivo: Facilitar la recuperación muscular, reducir la frecuencia cardíaca y prevenir el estancamiento de sangre en las extremidades.

Recomendaciones

La combinación de hidratación, nutrición y descanso adecuado es fundamental para maximizar el rendimiento y llegar en óptimas condiciones a la prueba de ingreso.



Hidratación

- Beber agua antes del entrenamiento para preparar el cuerpo.
- Hidratarse durante la sesión para mantener el rendimiento.
- Reponer líquidos después para favorecer la recuperación.



Alimentación Balanceada

- Incluir carbohidratos complejos como fuente principal de energía.
- Consumir proteínas para apoyar la reparación y el crecimiento muscular.
- Incorporar frutas y verduras para vitaminas y minerales esenciales.



Descanso y sueño reparador

- El sueño facilita la recuperación muscular y la adaptación al entrenamiento
- Mantener horarios regulares de sueño para optimizar el descanso.



Prevención de lesiones

Técnica correcta

Priorice la ejecución técnica sobre la cantidad. Una mala forma es la principal causa de lesiones articulares.

Descanso suficiente

Duerma entre 7 y 9 horas. El músculo se fortalece durante el descanso, no durante el esfuerzo.

Evaluación médica

Si aparece un dolor persistente o agudo, detenga el entrenamiento y consulte a un profesional de la salud.

Progresión del 10%

No aumente la carga, el volumen o la intensidad más de un 10% respecto a la semana anterior.



**TU MISIÓN
EMPIEZA AQUÍ**

Cada entrenamiento es una oportunidad para acercarte al objetivo de **vestir con orgullo** el uniforme de la Fuerza Aeroespacial Colombiana.

Escanea el código QR y visítanos
www.incorporacion.mil.co



¡Síguenos!
@facincorporacion

