



**DIRECCIÓN GENERAL DE EDUCACIÓN Y DOCTRINA
DPTO. DE COORDINACIÓN DE INSTRUCCIÓN MILITAR Y
CULTURA FÍSICA**



RECOMENDACIONES ANTES DE REALIZAR LAS PRUEBAS FÍSICAS

- **Buen estado de salud.**
- **No debe realizar actividad física intensa las 24 horas previas a la prueba.**
- **Evitar alimentos con mucha fibra 12 horas previas a la evaluación.**
- **Ingerir de preferencia carbohidrato 12 horas previas a la evaluación.**
- **No venir en ayuno prolongado, ingerir media banana.**
- **Hidratarse antes, durante y después (moderada) de la actividad física.**
- **Evite el alcohol y el tabaco 48 horas previas a las pruebas.**
- **Evitar bebidas energizantes.**
- **Contar con calzado adecuado, transpirable y confortable.**
- **Realizar un calentamiento físico, 10 a 15 minutos antes de las pruebas física.**
- **No utilizar fajas o fundas, ya que estas evitan la transpiración.**
- **Realizar estiramientos musculares, antes y después de su evaluación.**