

GUÍA DE ENTRENAMIENTO PARA MONTAÑISTAS

- 5000 m.s.n.m

(menos de cinco mil mt. sobre nivel del mar)

El montañismo es una actividad que requiere de una alta condición física. Caminar durante horas con equipo pesado y en terrenos con alto desnivel es algo que no puede realizar ningún improvisado.

Si buscamos estar preparados para diferentes tipos de desafíos nuestros niveles de fuerza y resistencia deberán ser óptimos. Así tendremos un buen rendimiento durante las aventuras y reduciremos el riesgo de que aparezca una lesión.

En la siguiente guía vamos a encontrar rutinas de entrenamiento de fuerza, que debemos realizar dos veces a la semana (un día la rutina “A” y otro día la rutina “B”). Y entrenamientos de resistencia que debemos realizar de 2 a 6 veces por semana (dependiendo de nuestro estado de entrenamiento y progresiones).

Algo a tener en cuenta es que se pueden realizar ambos entrenamientos de fuerza y resistencia en el mismo día. Al final de esta guía va a poder encontrar varios ejemplos de organización semanal del entrenamiento.

Entrenamiento de Fuerza:

A

Plancha	Superman	Squats+Gemelos	Estocadas	Lagartijas	Remo horizontal
					
3x20"	3x10y10	3x10	3x10/10	3x 6 a 15	3x10
-	Cruzado (izquierda - derecha)	Con punta de pie al final	Caminando	Se pueden apoyar rodillas	En polea o con banda elástica

B

Cortos	Plancha lateral	Subida al box	Peso Muerto	Remo vertical	Vuelo posterior
					

3x20	3x10y10”	3x10y10	3x10	3x10	3x10
-	-	Se puede agregar peso	Rumano	Reemplazo: dominadas	Mantener 1” arriba

- **CALENTAMIENTO para ambas rutinas:** 5 a 10’ de aeróbico + Movilidad articular
- **DESCANSOS para ambas rutinas:** De 30” a 2’ (dependiendo de la exigencia del ejercicio)

PROGRESIONES			
Mes 2	Mes 3	Mes 4	Mes 5
Agregar 4 repeticiones a cada ejercicio	Agregar una serie a cada ejercicio de piernas	Agregar 4 repeticiones más a cada ejercicio	Reducir el descanso al mínimo entre series
<ul style="list-style-type: none"> · Es posible que no a todos los ejercicios se les pueda agregar repeticiones: nunca forzar de más o empeorar la técnica. 			

Entrenamiento de Fuerza - A tener en cuenta:

- **Principiantes:** Si usted no ha estado entrenando fuerza recientemente, es muy importante que solamente realicemos de una a dos series por cada ejercicio (durante las primeras dos semanas). Sé que puede parecer muy poco, y en el momento sentimos que “podemos más”, pero una serie por ejercicio puede ser más que suficiente para lograr el estímulo que necesitamos durante la primera y segunda semana. Recuerde que estamos allí para mejorar nuestro rendimiento a mediano y largo plazo con progresiones adecuadas.
- **Técnica:** Durante entrenamiento de fuerza debemos mantener una técnica adecuada, y controlar la fase excéntrica del movimiento (cuando “bajamos”), durante esta fase no hace falta ir muy lento, pero sí que se sienta el control y el músculo a trabajar.
- **Intensidad:** Es importante que al final de cada serie sintamos algo de agotamiento en los músculos trabajados. Si no es así debemos concentrarnos primero en la técnica, realizando el ejercicio con control durante todo el movimiento (no excesivamente lento, pero tampoco a toda velocidad), y en segundo lugar buscaremos aumentar algo de peso (de forma progresiva, y que siempre nos permita trabajar con **buena técnica durante todas las repeticiones**). Las cargas deben ser bajas o moderadas, ya que no buscamos optimizar la hipertrofia ni la fuerza máxima.
- **Organización semanal:** Es importante que entre medio de la rutina “A” de fuerza y la rutina “B” de fuerza existan al menos dos días de descanso. Por ejemplo: se puede realizar la rutina de fuerza “A” un lunes y la “B” un jueves. Si existen dudas ver las tablas al final de la guía.

Entrenamiento de Resistencia:

Rutina “A”: de 1 a 2 veces por semana



- **Parte 1:** caminata rápida de 10'
- **Parte 2:** Trote suave: senderos con desnivel y llanos
 - Mes 1: 20'
 - Mes 2: 30'
 - Mes 3: 40'
 - Mes 4: 40-50'
 - Mes 5: 40-50'
- **Parte 3:**
 - Caminata suave de 10'
 - Estiramientos de 20" (opcional)

Rutina “B”: de 2 a 4 veces por semana



- **Caminata a ritmo con desniveles**
 - Mes 1, 2 y 3: de **40' hasta 90'**
 - Mes 4 y 5: de **60' hasta 3 horas**
- Salidas mayores a 2 horas **no más** de 1 vez por semana
- Una vez al mes realizar una salida de más de 3 horas
- **Variar peso del equipo:**
 - Mes 1: poco o nada de carga.
 - Mes 2 y 3: llevar al menos una vez a la semana una mochila de peso medio.
 - Mes 4 y 5: llevar una mochila con el peso real (1 vez por semana)

Entrenamiento de Resistencia - A tener en cuenta:

- **Principiantes:** En caso que no hayamos estado entrenando de forma aeróbica recientemente, debemos arrancar solamente por caminatas y evitar el trote. Las caminatas se pueden realizar de 3 a 5 veces por semana sin problemas, pero es importante no excedernos en la duración y/o dificultad de las mismas. Durante las primeras 2-4 semanas puede ser buena idea evitar desniveles grandes y salidas de más de 60 minutos.
- **Trote suave:** significa que podemos hablar durante la realización del ejercicio de forma cómoda. Al terminar debemos sentirnos bien, con “aire para seguir entrenando”. En caso de ser necesario es recomendable intercalar trote suave con caminatas rápidas para poder completar el entrenamiento de forma adecuada, y mes a mes reducir el tiempo de caminata.
 - **El trote puede ser reemplazado por otra actividad aeróbica como natación o bicicleta, para evitar impacto excesivo.**
- **Máscaras de entrenamiento (opcional):** una vez por semana se puede utilizar una máscara de entrenamiento para dificultar la respiración. Se ha visto que puede llegar a mejorar la fuerza de los músculos que participan en el proceso de llevar oxígeno a nuestro organismo. Aun no está claro de si ésto nos puede dar un beneficio extra durante las expediciones en la altura, pero puede que sí. Lo más importante es realizar el entrenamiento adecuado, de forma regular y al menos durante 3 a 5 meses.
- **Organización semanal:**

- **La rutina “A” de resistencia** (trote suave) se puede repetir hasta dos veces por semana, idealmente que exista al menos un día de descanso entre cada entrenamiento “A”. Por ejemplo: podemos realizar trote suave un lunes, y repetir el trabajo el miércoles o jueves.
- **La rutina “B” de resistencia** (caminatas) se puede repetir cada día, no es necesario que exista un día de descanso para repetir la rutina “B”. Por ejemplo: podemos salir a caminar durante una hora el día viernes, y el sábado salimos a caminar unos 90 minutos.
- **Las rutinas “A” y “B” de resistencia** se pueden realizar en el mismo día, pero solamente es recomendado para aquellas personas que ya estén muy avanzadas en su entrenamiento.
- **Cantidad de entrenamientos semanales:** durante el primer mes es recomendable descansar al menos 2 o 3 días en la semana y tener salidas de no más de 60 minutos. Si respondemos bien en los meses siguientes podemos salir hasta 6/7 veces por semana, combinando varias salidas cortas (60’) con una salida larga por semana (de 2 a 3 horas). **Las salidas mayores a 2 horas no se deben realizar más de 1 vez por semana.**

Organización semanal – Ejemplos:

A continuación podrá ver tablas de ejemplo de cómo podría usted organizar el entrenamiento. Dependiendo de su estado físico, avances, estado de salud y tiempo, usted podrá realizar algunos minutos más o algunos minutos menos.

Ejemplo N°1:

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Fuerza “A”	Resistencia “A”	Resistencia “B”	Fuerza “B”	Resistencia “B”	Resistencia “B”	Descanso
-	20'	40' con desnivel	-	60' llano	90' mixto	-

Ejemplo N°2:

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Fuerza “A”	Resistencia “B”	Resistencia “B”	Fuerza “B”	Descanso	Resistencia “B”	Descanso
-	60' en llano	40' desnivel	-	-	120' llano	-

Ejemplo N°3:

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Fuerza “A”	Resistencia	Resistencia “B”	Fuerza “B”	Resistencia “A”	Resistencia “B”	Resistencia “B”
+	“A”			+		

Resistencia “B”

Resistencia “B”

+ 50' llano 30' 90' mixto - 30' trote 2H desnivel 60' llano
60' llano

Ejemplo N°4:

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Fuerza "A"	Resistencia "A"	Resistencia "B"	Fuerza "B"	Resistencia "B"	Resistencia "B"	Descanso
			+			
			Resistencia "A"			
-	30' trote	90' desnivel	30' trote	60' llano	3H desnivel	-
	combinado con					
	caminata					

Recomendaciones finales:

- **Semana final antes de la excursión:** Reducir el entrenamiento por la mitad, menos minutos y menos salidas en la semana. El entrenamiento de fuerza realizarlo solamente un día, y que no sea agotador.
- **Consultar con un nutricionista:** Los entrenamientos de esta guía requieren de una alimentación completa y variada. No solamente necesitaremos una gran cantidad de energía sino también de nutrientes para reparar nuestros tejidos y tener una recuperación óptima luego de cada sesión.
Si nuestra nutrición no es buena, notaremos una baja en el rendimiento y nuestra salud.
- **Sensaciones:** El entrenamiento debe ayudar a sentirnos cada vez mejor. Es normal estar cansado luego de entrenar, pero mes a mes debemos sentirnos con más energía, mejor estado físico, y libres de dolores. De no ser así puede consultar con nosotros o bien su especialista de confianza, porque es posible que esté entrenando de más o de forma inadecuada.
- **Malestar:** Si presenta algún síntoma extraño, como mareos, presión en el pecho, taquicardia, dolores, etc. durante el entrenamiento consulte con su especialista.
- **Descanso adecuado:**
 - **Descanso nocturno:** en promedio la mayor parte de las personas necesita 8 horas de descanso nocturno. Es imprescindible para una buena salud y lograr el rendimiento esperando durante las actividades.
 - **Descanso entre entrenamientos:** La mayoría no estamos preparados en un principio para entrenar más de 2 o 3 veces por semana y mantenerlo en el tiempo. No olvide **seguir una progresión adecuada mes a mes.**

Guía creada por 11-Gym – Profesores:

- **Gustavo Miguez** - 3548638734
- **Emiliano Ruiz**

