Agencia de viajes de Ecoturismo
María Teresa Madrona Moreno
25315004P / Placeta de Liñán 5, Granada 18010
C.I.AN-187050-3 | Nº RTA: AV/GR/00743
info@ecoturismogranada.com / 666405811

PLAN DE ENTRENAMIENTO
TREKKINGS Y VIAJES DE SENDERISMO

Preparación física y mental

Las travesías, trekking y viajes de senderismo de varios días por la naturaleza han pasado de ser una opción para unos pocos intrépidos a ser una de las alternativas más respetuosas, excitantes y saludables de viajar, que cuenta cada año con más adeptos.

Muchas personas, clientes y amigos me manifiestan su gran deseo de hacer un trekking, pero sienten la duda de si estarán preparados. Aquí desarrollamos un plan de entrenamiento para que puedas cumplir tu sueño, que no es otros que sentirte parte de la naturaleza, conquistar los collados y las cimas, recorrer a pie los grandes espacios naturales, sentirte libre durante varios días y hacerlo con el cuerpo y la mente preparados para disfrutar plenamente.

Agencia de viajes de Ecoturismo
María Teresa Madrona Moreno
25315004P / Placeta de Liñán 5, Granada 18010
C.I.AN-187050-3 | Nº RTA: AV/GR/00743
info@ecoturismogranada.com / 666405811

Si este año te has planteado una aventura montañera para el verano, aquí te dejamos algunos consejos sobre cómo preparar física y mentalmente este viaje basado en el senderismo o un trekking que será un viaje enriquecedor de tu vida

Plan de Entrenamiento

Una vez tenemos clara toda la información acerca de nuestro viaje o trekking (número de etapas, distancia y desnivel de cada día, tipo de terreno, etc.) podemos empezar a diseñar un plan de entrenamiento que nos capacite física y mentalmente para afrontar nuestro objetivo sin ningún problema. Cuanta más antelación mejor preparados iremos. Como **mínimo** proponemos unas **12 semanas de entrenamiento**, para que el cuerpo tenga una adaptación progresiva, se eviten lesiones y se disfrute lo máximo posible del proceso y de la travesía.

En este programa, como verás, se recomienda el entrenamiento encaminado a reforzar ciertos bloques musculares y habilidades para la progresión en montaña (¡como el equilibrio!) además del entrenamiento al aire libre y simulación de las circunstancias y rutas que vamos a realizar en el viaje futuro. ¡Hay que reforzar musculatura y ganar resistencia para que ninguna cuesta nos parezca imposible!

Además, atendemos no solo a los aspectos físicos, que son muy importantes, sino también a los psicológicos, pues ante el esfuerzo, el reto o las dificultades, ¡es la cabeza la que manda!

Te dejamos dos bloques de entrenamiento secuenciados en estos meses de preparación:

Primer Bloque

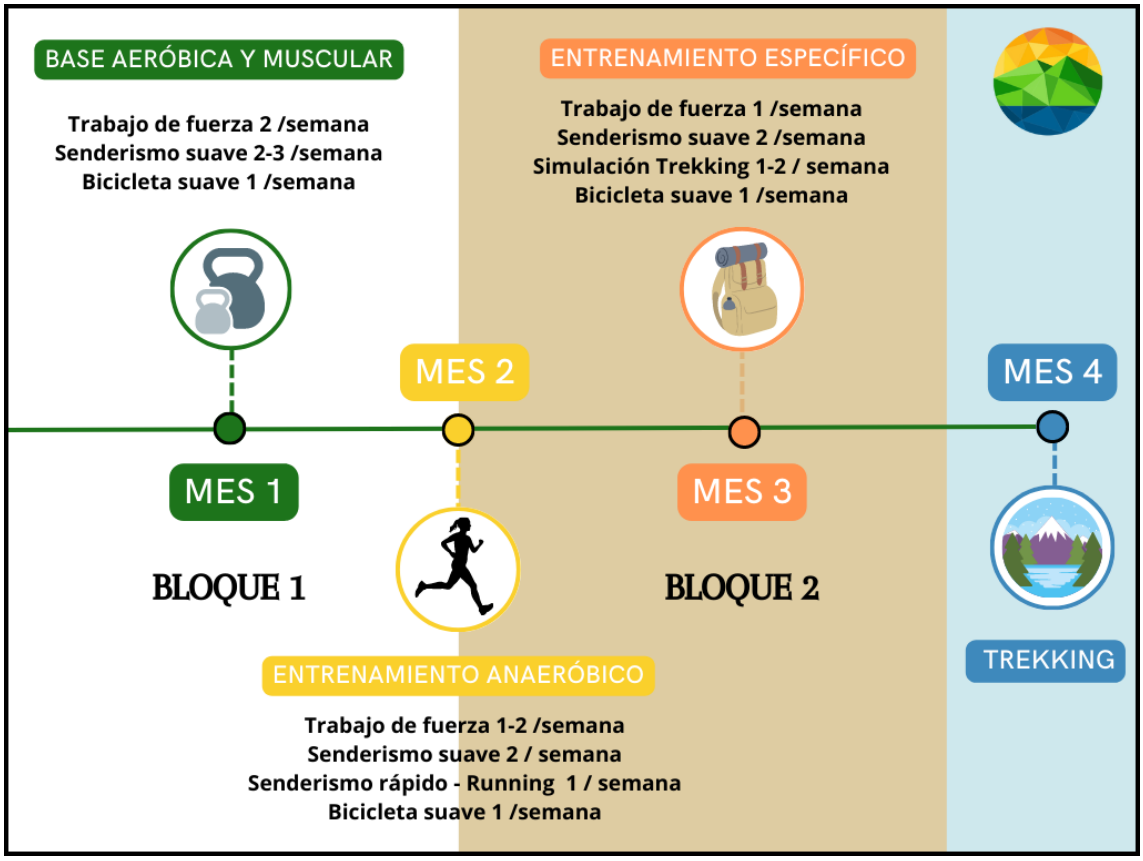
1. Entrenamiento aeróbico
2. Entrenamiento de fuerza

Segundo Bloque

1. Entrenamiento de intensidad y específico
2. Acondicionamiento mental y práctico

¡En la página siguiente un esquema resumen de cómo debes organizarte y las explicaciones a continuación!

Agencia de viajes de Ecoturismo
María Teresa Madrona Moreno
25315004P / Placeta de Liñán 5, Granada 18010
C.I.AN-187050-3 | Nº RTA: AV/GR/00743
info@ecoturismogranada.com / 666405811



¡Vamos allá!

Primer Bloque (6 semanas)

Aquí se construye la base aeróbica y muscular.

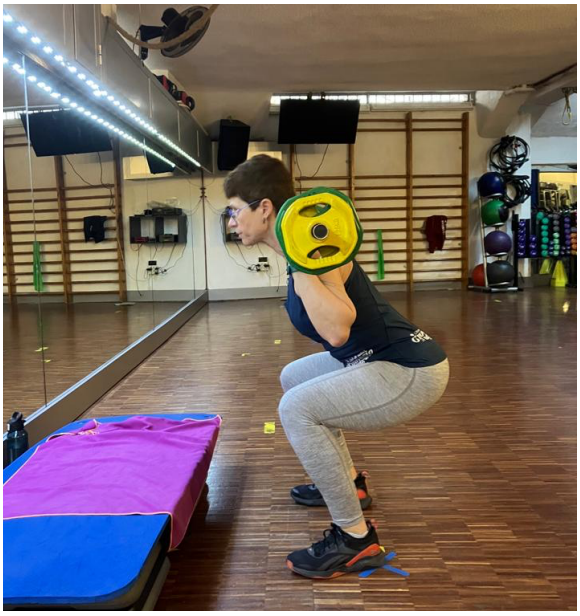
Salidas de senderismo de baja intensidad aumentando progresivamente el volumen de tiempo y ejercicios de fuerza en el gimnasio.

1. Entrenamiento aeróbico

Se trata de hacer paseos de senderismo al menos **2 veces por semana**. Lo más recomendable es empezar con salidas de 1-2 horas durante la semana y una salida de 3-4 horas el fin de semana. Progresivamente iremos aumentando ese volumen, principalmente la **duración** de la actividad, pero sin incrementar la intensidad (correr más o hacerlo en menos tiempo).

A modo de entrenamiento cruzado es muy recomendable que una de las sesiones sea con bicicleta, ya sea indoor (en el gimnasio, clase de cycling) o outdoor (sal con tu bici a da una vuelta). Con esto consigues reducir el impacto y activar diferentes grupos musculares. Si no te gusta la bici, prueba la marcha nórdica, o natación.

2. Entrenamiento de fuerza



El trabajo en el gimnasio es fundamental para prevenir lesiones y tener ese extra de fuerza que hace falta cuando la fatiga aparece. Proponemos un plan de ejercicios completo de **piernas, core y espalda** principalmente. Asimismo, algunos otros para mejorar el **equilibrio y coordinación**, tan importantes al progresar en terrenos diversos, bajadas con piedras, lugares resbaladizos…

Un par de sesiones por semana en esta primera fase sería suficiente. Ponte en mano de especialistas que harán que el tiempo empleado tenga los mejores resultados y evitarás las lesiones. Nosotros en nuestra ciudad, Granada, trabajamos con Club de Salud Imagen, donde atienden los objetivos que deseamos.

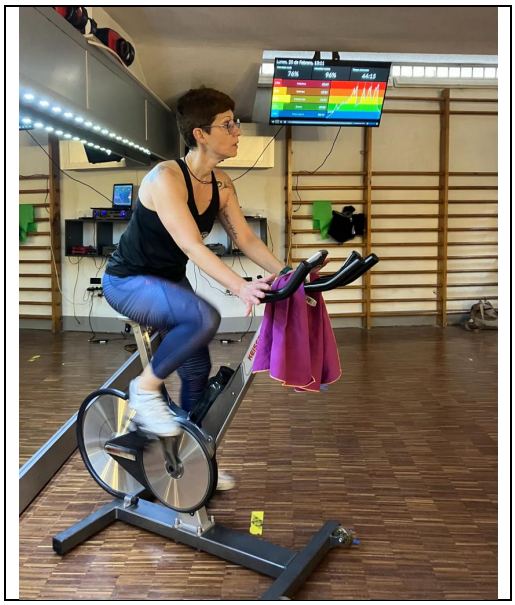
Segundo Bloque (6 semanas)

Realizaremos entrenamientos más específicos, aumentando la intensidad y disminuyendo progresivamente el volumen y la carga de fuerza en gimnasio, que se ve sustituida por un entrenamiento completo *in situ*, es decir, **en el campo.** En el segundo mes pasaremos de las dos caminatas suaves a **una suave y una que tenga los rasgos de las etapas que haremos en el de trekking**.

3. Entrenamiento de intensidad y específico

Con el trabajo de fuerza que hemos realizado en el gimnasio ya podemos añadir algo más de peso a nuestra mochila gradualmente, hasta vernos cómodos con el peso que llevaremos en el trekking (unos 7-8 kilos máximo). En los viajes tipo Camino de Santiago, con transporte de equipaje, la mochila no suele ser más de 4 kilos, pero aun así hay que entrenar pues nos enfrentamos a una etapa detrás de otra y el cansancio muscular se acumula.

Agencia de viajes de Ecoturismo
María Teresa Madrona Moreno
25315004P / Placeta de Liñán 5, Granada 18010
C.I.AN-187050-3 | Nº RTA: AV/GR/00743
info@ecoturismogranada.com / 666405811



Las salidas durante la semana se mantienen en duración, pero **aumentan algo en intensidad**, intentando que en el mismo tiempo se pueda realizar más distancia. En función del nivel de cada uno se puede plantear que una de las sesiones sea de footing, combinación andar/correr o de spinning en gimnasio.

Con esto trabajamos también el umbral anaeróbico, fundamental para acostumbrar al cuerpo a funcionar con fatiga muscular y ácido láctico en los músculos, para que esa sensación de cansancio al acabar una cuesta nos sea familiar y llevadera y no nos limite en la etapa del día siguiente.

La salida del fin de semana debería ser en distancia y desnivel **algo superior o igual** a las de las etapas del futuro trekking y, si es posible, realizar 2 salidas seguidas (sábado y domingo) para ver cómo responde el cuerpo al día siguiente de una salida larga.

Las 2 últimas semanas previas al viaje disminuiremos la carga de entrenamientos, para que exista un proceso de regeneración muscular y metabólica.

Agencia de viajes de Ecoturismo
María Teresa Madrona Moreno
25315004P / Placeta de Liñán 5, Granada 18010
C.I.AN-187050-3 | Nº RTA: AV/GR/00743
info@ecoturismogranada.com / 666405811

Calendario de Entrenamiento

Senderismo suave: Salidas de 1-2 horas por los alrededores de tu ciudad a ritmo cómodo (Que te permita hablar). Durante el fin de semana la duración se puede ampliar a 4 h.

Senderismo intenso: Salidas de 1-2 horas por los alrededores de tu ciudad a ritmo rápido (Que te cueste mantener una conversación).

Gimnasio: Sesiones de fuerza de 45 minutos.

Simulación Trekking: Salidas de senderismo de 5-7 horas en zonas de montaña con peso en la mochila y a ritmo alegre.

Descanso: Suele venir después de la sesión de fuerza y antes de la salida de fin de semana. Aprovecha ese día para realizar alguna sesión de estiramientos.

Senderismo suave	Gimnasio	Senderismo Intenso	Simulación Trekking	Descanso

MES 1

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes	sábado	domingo
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

MES 2

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes	sábado	domingo
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

MES 3

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

Agencia de viajes de Ecoturismo
María Teresa Madrona Moreno
25315004P / Placeta de Liñán 5, Granada 18010
C.I.AN-187050-3 | Nº RTA: AV/GR/00743
info@ecoturismogranada.com / 666405811

Acondicionamiento mental y práctico

Hay algunos aspectos que tienen que ver con la mente. Por ejemplo:

- ✓ No asustarnos ante imprevistos que ocurren en la naturaleza, como corte de un camino que nos obligue a desviarnos y dar un roseo o un día de lluvia o viento. Los cambios inesperados nos desequilibran y nuestro rendimiento baja influenciados por estos factores, a veces incluso nos pueden hacer tomar malas decisiones.
- ✓ No desanimarnos con la dureza de alguna etapa, con ver el destino lejos, ver el pico demasiado alto ... pensar que no podemos. Todo ello mejora llevando una rutina de entrenamiento adecuado que nos hace sentir fuertes y capaces.

Por tanto:

1. Acostumbra el cuerpo a las situaciones que tendrás durante el trekking. Muy a menudo entrenamos para un objetivo sin buscar específicamente las mismas condiciones que tendremos en ese objetivo. Usa la misma mochila, zapatos y ropa en tus entrenamientos que la que llevarás en el trekking.
2. Estudia el terreno y piensa en la climatología que hará en la zona y busca en tus alrededores el paisaje que más pueda parecerse al que tendrás en tu viaje. Tipo de suelo, si existen pasos de agua en el camino, vegetación espesa, al igual que las condiciones climáticas que te encontrarás allí. Por ejemplo, en Granada tenemos terrenos muy "alpinos" y una circular del Trevenque es una ruta muy parecida a una ruta de Dolomitas.

Si el trekking es en una zona lluviosa, intenta salir a hacer tus entrenamientos los días que llueva. Parece desagradable, pero de esa manera, aparte de **poner a prueba tu material** de montaña y ver si realmente cumple las expectativas, existe también un acondicionamiento mental para afrontar las condiciones adversas una vez estemos en nuestro viaje.

3. Prepara con cuidado el material y la mochila. Consulta al guía, a la empresa organizadora o a ese amigo experto que pueda ayudarte a que la mochila esté optimizada y… entrena con ella alguna vez para sentir su peso, ajustarla a tu

cuerpo, comprobar el esfuerzo que supone llevarla y, quizás, decidirte a eliminar algo innecesario.

4. Confía en los organizadores y siente el poder de su trabajo, de las relaciones de apoyo y confidencia que se generan en el grupo de compañeros. Avanzar juntos, compartiendo emociones es una de las partes más enriquecedoras de este viaje.
5. Habitúa tus costumbres de sueño y alimentación. Si las etapas del trekking empiezan temprano, intenta salir a entrenar por las mañanas, a una hora parecida y tratando de desayunar lo mismo que lo que desayunarás allí.

Con todo esto ya tienes más que suficiente para disfrutar tus objetivos y aventuras de verano. No hay nada mejor que llegar sanos y salvos al final de la etapa, rendidos por el esfuerzo, ¡pero felices por la meta y compartirlo con todos los compañeros y compañeras de viaje!

Agencia de viajes de Ecoturismo
María Teresa Madrona Moreno
25315004P / Placeta de Liñán 5, Granada 18010
C.I.AN-187050-3 | Nº RTA: AV/GR/00743
info@ecoturismogranada.com / 666405811

¿Aún te preguntas si podrás hacer ese viaje o trekking de tus sueños? Pues en tus manos está cumplir ese sueño, empezando a prepararte y dejándote acompañar por las personas cuya experiencia te guía. ¡Comienza a visualizarte en mitad de ese paisaje que has visto en las fotos!

¿Quieres saber qué viajes de senderismo hemos preparado para este verano?

Destinos tan sugerentes como Camino de los Faros (Costa de Coruña) Pirineo Aragonés o la Alta Vía de los Gigantes en Valle de Aosta.

OFERTA DE marzo de 2023

Si quieres empezar a prepararte, súmate a nuestro grupo de entrenamiento, combinando las sesiones en el gym con salidas de campo y reuniones sobre material y mochila. **OFERTA 2X1 en el Club de salud imagen** para sesiones de preparación y **2x1 en una ruta semana**l por la tarde en los alrededores de Granada para enseñaros itinerarios de entrenamiento y marcar ritmos (tres rutas)

Contáctanos:

Club de Salud Imagen	Ecoturismo Granada Agencia de Viajes
+34 958 20 74 09 info@clubdesaludimagen.com	+34 666 40 58 11 ecoturismo@ecoturismogranada.com