

Plan de Entrenamiento - Objetivo Mont Blanc 4.810m

Dirigido a: Este es un plan de 10 semanas de entrenamiento, el objetivo es lograr un nivel de forma óptimo para alguien se quiere alcanzar una cima de altura considerable, por ejemplo el Mt.Blanc por Gouter, Mt. Rosa por su ruta normal, etc...). Para que os hagáis una idea, esta programación intenta lograr un estado de forma óptimo, como para correr una media maratón (21km) en un tiempo medio. Este nivel de forma física es el mínimo absoluto requerido para el ascenso a una cima como el Mt.Blanc o similares, donde el nivel técnico es bajo, pero el nivel físico debe ser muy bueno.

Si te planteas esta u otras ascensiones similares en verano, no hay tiempo que perder, sigue la tabla y consúltame si tienes dudas, ánimos!

TABLA RESUMEN:

Nº Semana	Fase del entrenó	Día de la semana						
		Lun	Mar	Mie	Jue	Vie	Sab	Dom
1	Sentar las bases	20 min carrera	20 min carrera	descanso	30 min carrera	descanso	30 min carrera	Climbing 2 hrs
2	Fuerza / Potencia	30 min carrera	descanso	30 min carrera	Cross Country	descanso	30 min carrera	Climbing 2 hrs
3	Fuerza / Potencia	Cross Country	30 min carrera	descanso	Cross Country	descanso	30 min carrera	Climbing 2 hrs
4	Fase de transición	30 min carrera	descanso	45 min carrera	Cross Country	descanso	45 min carrera	Climbing 2 hrs
5	Fase de resistencia	descanso	Cross Country	Cross Country	45 min carrera	descanso	Cross Country	Climbing 2 hrs
6	Fase de resistencia	Cross Country	descanso	60 min carrera	45 min carrera	descanso	Cross Country	Climbing 2 hrs
7	Fase de transición	45 min car. / 2 hrs bici	descanso	Cross Country	45 min car. / 2 hrs bici	descanso	Cross Country	Climbing 2 hrs
8	Potencia / resistencia	descanso	45 min car. / 2 hrs bici	Cross Country	45 min car. / 2 hrs bici	descanso	45 min car. / 2 hrs bici	Climbing 2 hrs
9	Potencia / resistencia	45 min car. / 2 hrs bici	descanso	Cross Country	45 min car. / 2 hrs bici	descanso	45 min car. / 2 hrs bici	Climbing 2 hrs
10	Vuelta a la calma	descanso	45 min car. / 2 hrs bici	descanso	Cross Country	descanso	45 min car./ 2 hrs bici	descanso
11	Seman Mt. Blanc	Mt.Blanc	Mt.Blanc	Mt.Blanc	Mt.Blanc	Mt.Blanc	Mt.Blanc	Mt.Blanc



CARRERA ...

Las tablas anteriores indica tiempos de carrera variables, entre 20 y 60 minutos. Estos son los tiempos reales que deberías estar en ejecución, estos tiempos no incluyen los periodos previos de calentamiento y de posterior enfriamiento o vuelta a la calma.

Correr es correr, no "trotar" o caminar rápido. La demanda energética de los grupos musculares implicados en el ejercicio aeróbico cuando corres a buen ritmo son mucho más altos que para trotar o caminar, de esta forma simulamos mejor las necesidades de oxígeno de tus músculos en la altura, os estamos entrenando. Si la carrera no se ejecuta a una velocidad decente sólo estarás engañándote a tí mismo. Si no puedes mantenerte al día con este programa de entreno, consúltame y veremos cual es el problema y como lo solucionamos. Si no te gusta correr por carretera, entonces puede optar por correr por caminos, pistas, etc... son terrenos más suaves y menos lesivos parra tus articulaciones . A partir de la séptima semana, te darás cuenta de que hay una opción de correr 45 minutos o montar en bicicleta durante 2 horas. Esto está pensado para permitir que tus articulaciones y músculos doloridos(si es el caso) no sufran daños. Pero volvemos a lo mismo, montar en bicicleta, como correr, debe ser el a una velocidad decente, y no sólo a una velocidad de paseo.



CALENTAR Y ESTIRAR ...

Un buen calentamiento debería cumplir tres fases.

- Calentamiento motor o cardiovascular
- Calentamiento articular
- Estiramientos musculares

Para entrar en calor, primero deberías caminar enérgicamente de menos a más durante unos diez minutos. Tu corazón late ahora con fuerza.

Plántate de pie y elige una opción para empezar tu calentamiento articular; de pies a cabeza o de cabeza a pies, así no te olvidarás de ningún grupo articular.

Haz rotaciones suaves hacia delante y hacia detrás de tobillos, rodillas, caderas, hombros, codos, muñecas, cuello...

Puedes terminar tu calentamiento con unos estiramientos de corca duración, no más de 5-10seg. por músculo, se trata de calentar no de relajar.

La fase de vuelta a la calma después de terminar tu carrera, es muy importante. Deberías caminar durante algunos minutos para que tu cuerpo se enfríe: un poco, a continuación, estira los grupos musculares tal y como has hecho al iniciar la sesión, pero esta vez el tiempo de elongación para cada músculo debe ser más largo. Acuérdate de acompañar los estiramientos con la respiración correcta.



CROSS COUNTRY ...

El motivo de correr en el monte es el de ejercer a diferentes grupos musculares para mejorar tu resistencia, y así proporcionar un poco de variedad en tu entreno con el fin de mantenerte motivado. Cada sesión de Cross country durará de 30 a 45 minutos, y será tan variada como te sea posible. Si vives en el centro de la ciudad, búscate la vida para encontrar parques, escaleras, etc... algo que te dé variedad de desnivel. Si vives en el campo, o tienes fácil acceso a él, corre por bosque, prados, senderos, etc.... Disfruta de la naturaleza y te parecerá que ni estás entrenando!



ESACALAR ...

Escalar me encanta, que quede claro, pero el entrenamiento específico en un rocódromo, tiene poco valor para un programa como este. Evidentemente todo ayuda a que tu nivel de forma general mejore, ya que escalando trabajarás capacidades condicionales como la coordinación, la fuerza, la flexibilidad, etc... que son sin duda importantes, pero que no harán que mejore mucho tu capacidad aeróbica.

Aplica los mismos principios de calentamiento y estiramiento cuando vayas a escalar. Recuerda que la escalada en plafón no se asemeja mucho a la escalada real en montaña, así que tómatelo como lo que es, un entreno complementario y no te dejes engañar por él para medir tu nivel de escalada.



USO DE LOS GIMNASIOS ...

Entiendo que seguramente y en muchos casos es la única solución que queda...pero el entreno en un gimnasio está lejos de la realidad para una ascensión como la del Mt Blanc. Muchas personas basan su programa en sesiones de gimnasio, ya sea encima de la cinta de correr o de la bicicleta estática...pero estos aparatos no recrean las dificultades y motivaciones de la calle, y ya no digo de la montaña. Si puedes salir al exterior hazlo, y tomate el gimnasio como recurso, úsalo solo en días de mal tiempo.



LOS DÍAS DE DESCANSO ...

Una mejor definición para un día de descanso, puede ser; día de descanso activo.

Este día no significa enviar al traste todo lo bueno de los días de entrenamiento. Comer bien, rehidratarse, estirar o pasear... este debería ser tu día de descanso. Cuando después de un periodo de entrenamiento intenso descansas, tus músculos tienden a endurecerse. Es mejor para su cuerpo seguir haciendo algo, ya sea un largo paseo con el perro, o incluso un día de compras. Para aquellos que disfrutáis con el gimnasio, los días de descanso activo son un buen día para hacer ejercicios compensatorios y tonificación.



LA REALIDAD EN NUESTRAS VIDAS Y LOS CAMBIOS EN EL PROGRAMA ...

El entreno anterior es un ideal, por supuesto entiendo que el ritmo de vida de una persona que trabaja, con familia o con otros compromisos varios, afectará el calendario de tu entreno. Puedes saltarte o cambiar una sesión, pero deberás ponerte al día antes del fin de semana. Un día ideal para esto es el domingo en vez de ir al rocódromo. Siendo sincero, la mejor manera de animarte a que no desistas y seas constante en tu entreno, es diciéndote que si lo sigues, el objetivo soñado puede llegar a ser tuyo sin problemas, si no, malgastarás tu dinero en una quimera que no estará al alcance de tu baja forma física. No puedo hablar con más sinceridad.



¿TIENES ALGUNA DUDA?

Si tiene alguna pregunta sobre el nivel de forma óptima que crees deberías estar para un curso, ascensión o programa, no dudes en preguntarme, intentaré ayudarte lo mejor que sepa.

BIBLIOGRAFÍA

Gracias a: icicleUK.com