



INTO  
**THE**  
ANDES  
THE DEEPEST MOUNTAIN LODGE

# SISTEMA PLAN DE ENTRENAMIENTO PARA MONTAÑISTAS







# SISTEMA PLAN DE ENTRENAMIENTO PARA MONTAÑISTAS

*Enfocado para todas aquellas personas que quieran mejorar su condición física, para así poder elevar su rendimiento en las distintas actividades a desarrollarse en la montaña (ascenso, trekking, expediciones, etc.).*

# ¿POR QUÉ ENTRENAR?

*El montañismo es una actividad recreativa que, dependiendo de la actividad concreta, el cerro en particular que se desee ascender y su situación (altura, desnivel, aproximación, etc.) podría requerir escasas o grandes condiciones físicas para practicarla. A pesar de ello, la mayoría de las veces, pone a prueba nuestras capacidades físicas y psicológicas ya que, en algunos casos, se llega al límite de la fatiga y la sensación de incomodidad aumenta a medida que realizamos un mayor esfuerzo por llegar a la cima. En otras ocasiones una salida a la montaña puede transformarse en un mal momento, debido a por ej., una tormenta repentina que tiñe el paisaje de un gélido blanco o por vientos que no nos permiten mantenernos en pie y que exigen el máximo esfuerzo para descender del lugar. Pero, aun así, queremos subir a las más altas montañas, por lo tanto cuanto mejor condición física se tiene, más se disfruta de una ascensión, y mejor preparado sé está para una situación de emergencia.*





# OBJETIVOS

- 1. Mejorar la capacidad aeróbica.*
- 2. Fortalecer el tren inferior para trabajos de esfuerzo continuo.*
- 3. Fortalecer el tren superior para evitar lesiones.*
- 4. Enriquecer al deportista con conocimientos teóricos.*
- 5. Lograr una actitud psicológica positiva.*
- 6. Lograr hábitos de análisis y evaluación en la persona.*



# ¿QUÉ ES EL SISTEMA DE ENTRENAMIENTO PARA MONTAÑISTAS?

*Este sistema de entrenamiento consiste en una plataforma de entrenamiento a distancia con salidas a terreno y análisis personalizado de tu planificación anual de acuerdo a los objetivos de cada persona y actividad que quiera desarrollar (correr, pedalear, nadar, caminar), en el que reciben sus entrenamientos semanales y en el que también pueden registrar sus trabajos con el soporte del software de entrenamiento TrainingPeaks®. las salidas a terreno se dividen en grupos por objetivos y niveles.*







# SOPORTE TRAINING PEAKS

*Cada cliente tendrá una cuenta personal en donde se cargaran semanalmente sus entrenamientos y desde el cual se realiza el seguimiento.*

*Su plan será personalizado 100% de acuerdo a sus objetivos previamente contestando una ficha para conocer sus metas, objetivos, nivel físico, y como quiere desarrollar el plan, por ejemplo algunos querrán hacer la parte cardiovascular en bicicleta, otros corriendo, etc.*

<https://www.trainingpeaks.com>

# CALENDARIO PLAN SEMANAL

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Día Libre.	12k zona 2 y 3 repechos! Elejir una ruta con subidas y bajadas. En las subidas en z3 y bajadas z2 + 1k en z1.	30k bici regenerativa cadencia libre.	Día Libre.	12k zona 2, zona 2 último K en z1 + elongaciones.	13k trail! 13k trail running con 300 de desnivel + ritmo libre + elongaciones.	40k ! 40k bici ritmo regenerativo.
Día Libre.		30k bici regenerativa cadencia libre.	Día Libre.	10k zona 3, zona 3 último K en z1 + elongaciones.	14k trail! 14k trail running con 350 de desnivel + ritmo libre + elongaciones.	40k ! 40k bici ritmo regenerativo.
	Descanso.	Calentamiento subidas 6-8%, calentamiento: 3k z1 + movilidad articular + 2x 20 mts técnica de carrera (skipping o similar) + 2...	Descanso.	40k bici suave pedaleo regenerativo z1.	14k trail running + 400 14k trail con desnivel + 400 + ritmo libre + elongaciones.	Descanso.

# PRECIO

**\$ 80.000 por persona mensual**

**Incluye:**

**+Trasporte a las Salidas a terreno**

**+2 salidas al mes**

**+Box Lunch**

**+Guia**

**+Entrenamiento a distancia con**

**<https://www.trainingpeaks.com>**

