



## PLAN DE ENTRENAMIENTO AERÓBICO

**Inicio aconsejado: de 4 a 8 semanas antes del Curso o de la Expedición Didáctica**

- Actividad: 1) bicicleta, maquina corredora, escaladora y bogadora de tu gimnasio; 2) Salir a trotar o con la bicicleta.
- Trabajo aeróbico: se hace con **pulso alrededor del 60-70% del pulso máximo.**
- Duración: empezando desde 30 minutos (pero si costa fatiga se puede empezar de 20 min.) y, conforme vaya tu condición física, subiendo hasta llegar a 2 horas.
- Intervalo: antes tres sesiones a la semana subiendo hasta un máximo de cinco semanales (¡una salida media montaña cuenta como una sesión!).
- Antes de empezar cada sesión: calentar unos 10/15 minutos con una actividad de muy baja intensidad (calentamiento).
- Para calcular el pulso máximo:  $220 - \text{la edad de la persona}$ .  
(Ej.: 23 años =  $220 - 23 =$  pulso máximo de 197 latidos por minuto).
- Para calcular el 60% del pulso máximo:  $P60 = P_{\text{max}} \times 0.65$ .  
(Ej.: el 60-70 % de persona con pulso máximo de 197 = 128 latidos por segundo).
- ¡Se aconseja el uso de un Pulsar!: en cuanto es una óptima herramienta para controlar rápidamente nuestra presión arterial.
- En caso no se disponga del pulsar: es útil tomar en cuenta que 1) una persona entrenando al 60% de su pulso máximo puede tener una conversación hablando tranquilamente. 2) Si nos sentimos mareados, seguramente estamos entrenando rebasando este valor. 3) Si al final de la sesión no nos sentimos absolutamente cansados (no pain = no gain!), será oportuno aumentar el tiempo de entrenamiento (no el ritmo cardiaco!!!).
- Tabla de entrenamiento semanal:  
Día 1 – Entrenamiento.  
Día 2 – Descanso.  
Día 3 – Entrenamiento.  
Día 4 – Descanso.  
Día 5 – Descanso.  
Día 6 – Entrenamiento.  
Día 7 – Descanso.

Conforme vaya la condición física alcanzada, se aconseja integrar el presente plan de entrenamiento con algunas salidas de media montaña, de duración total de unas 4 o 5 horas. Para hacer esto, se aconsejan itinerarios como el Ajusco (cumbre), el Cero San Miguel (saliendo del Desierto de los leones) u otros cerros cercanos que cuenten con altura y desnivel considerable.

Elaborado por:  
**Franco Grasso**  
**Juan Antonio Chávez**  
Contactos: info@italiantrek.com