

# MUJERES AL MONTE

## Plan de recomendaciones de entrenamiento para montaña

Este plan está pensado para mujeres que quieren prepararse para disfrutar la montaña con seguridad, energía y confianza. No necesitas experiencia previa: solo ganas de moverte, mejorar y animarte a nuevos desafíos.

Vas a trabajar fuerza, resistencia y equilibrio, de forma gradual y adaptada a tu ritmo. La idea no es entrenar para competir, sino para sentirte fuerte, conectada con tu cuerpo y lista para caminar en la naturaleza sin miedo a lesionarte o agotarte.

### Objetivos del entrenamiento:

Mejorar resistencia cardiovascular (para caminatas largas con carga)

Fortalecer piernas y core (para estabilidad en terreno irregular)

Aumentar fuerza muscular y equilibrio

Adaptarse al uso de mochila con peso

Prevenir lesiones

### Recomendaciones generales:

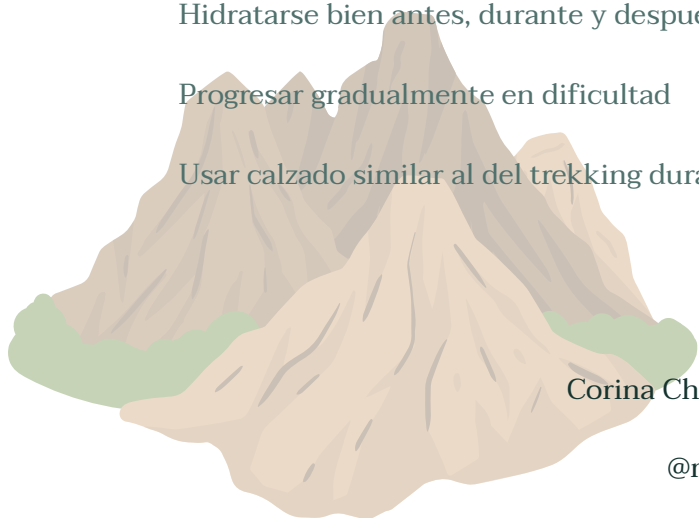
Entrenar al menos 3 veces por semana

Alternar días de resistencia (cardio) y fuerza

Hidratarse bien antes, durante y después de los entrenamientos

Progresar gradualmente en dificultad

Usar calzado similar al del trekking durante algunos entrenamientos



Corina Chaves - Guía de Trekking

@mujeresalmonte

# MUJERES AL MONTE

## Plan de recomendaciones de entrenamiento para montaña

### Plan semanal de entrenamiento

#### Lunes – Cardio y Resistencia

30–45 min de caminata rápida, trote suave o bicicleta

Subir escaleras o cuestas (4 veces x 2 min)

Estiramientos post-ejercicio

#### Martes – Fuerza de Piernas y Core

Ejercicios (3 series de 12 repeticiones cada uno):

Sentadillas

Zancadas (lunges) hacia adelante y atrás

Step-ups con banco o escalón

Plancha 30–60 seg

Elevaciones de cadera (puente glúteo)

#### Miércoles – Descanso activo o Yoga

Caminata ligera, yoga para elongar y soltar

Respiración consciente (útil en altura)

#### Jueves – Entrenamiento con Mochila

Caminata o trekking corto con mochila cargada (5–8 kg)

Subidas y bajadas si es posible (1–2 h)



# MUJERES AL MONTE

## Plan de recomendaciones de entrenamiento para montaña

### **Viernes – Fuerza total + Equilibrio**

Ejercicios: 3 series de 12-15 reps

Sentadilla con peso (mochila cargada 5-8 kg)

Peso muerto con mochila

Plancha con brazos extendidos 30"

Ejercicios de equilibrio en un pie (hacia adelante y hacia atrás)

Escaladores (mountain climbers)

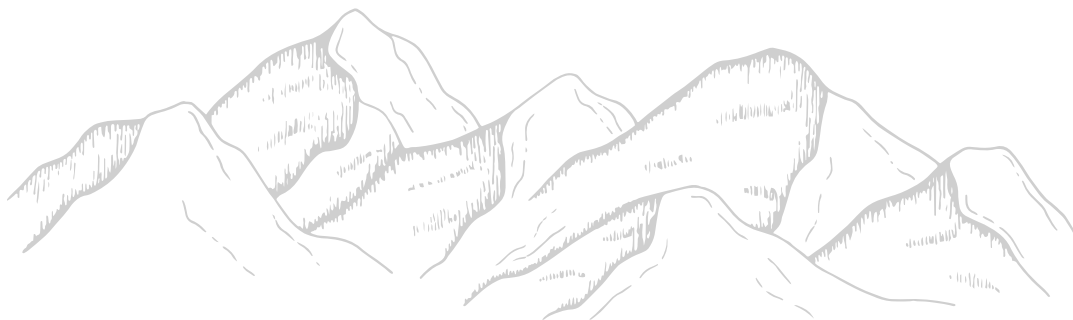
### **Sábado – Trekking o caminata larga**

Salida de 2–4 h en terreno irregular

Llevar mochila, agua y snacks dulces y salados

Entrenar alimentación y ritmo

### **Domingo – Descanso completo o estiramiento/yoga**



Corina Chaves - Guía de Trekking

@mujeresalmonte

# MUJERES AL MONTE

## Plan de recomendaciones de entrenamiento para montaña

### Consejos extra

Hacer caminatas con calzado de trekking para adaptar el cuerpo

Entrenar en distintos tipos de terreno si es posible (cuestas al costado de la ruta por ejemplo)

Incluir ejercicios de respiración

Escuchar al cuerpo, sobre todo en ascensos prolongados

Aumentar el peso de la mochila progresivamente

**Esta es una guía general con recomendaciones básicas para comenzar. Si tenés alguna lesión, condición particular o buscás un entrenamiento más específico, te recomiendo consultar con una entrenadora profesional.**

**Para asesoramiento personalizado, podés contactar a:**

**Natalia Ayala – Personal Trainer**

**Número de contacto: +54 9 11 4170-3254**

**Nos movemos, respiramos y entrenamos para disfrutar más de cada paso en la montaña!**

**¡Nos vemos en el sendero!**

Corina Chaves - Guía de Trekking

@mujeresalmonte

