

“Camino de Santiago” **del 21 al 26 de junio de 2022** **Programa de entrenamiento**

Realizado por Néstor Manuel Vallejo López

PRESENTACIÓN

El Camino de Santiago como cualquier actividad física, necesita una preparación previa siendo recomendable no dejar esta para el último momento. Es una experiencia única e inolvidable donde se comparten experiencias pero... Si podemos ahorrarnos las “malas experiencias” en el plano físico, mejor.

El Camino Portugués, el cual se realizará con el SADUS, consta de 104 km en 5 etapas, partiendo desde la localidad pontevedresa de O Porriño.

El participante encontrará en este documento unos consejos para mejorar su preparación física de cara a las largas caminatas que vamos a enfrentarnos durante el camino a Santiago de Compostela.

DISTRIBUCIÓN DEL ENTRENAMIENTO

Este plan consta de 8 semanas de preparación, según el nivel físico del que parta el participante. Es progresivo, tanto en distancia y duración como en carga, ya que en las 2 últimas semanas de preparación utilizaremos una mochila cargada con el peso aproximado que vamos a llevar durante la ruta.

Así que... ¡vamos a ello!



1ª SEMANA. Semana 18 de abril.

- Comenzaremos caminando entre **50 y 60 minutos** a un ritmo cómodo, de tal manera que podamos mantener una conversación. Intentar que el terreno por el que caminemos sea llano. Si lo hacemos en cinta, seleccionaremos **6 km/h y siempre sin pendiente**.
- Intentar llevar un calzado cómodo que no nos haga daño, al ser posible zapatillas deportivas.
- Caminar **3 veces por semana**.



2ª SEMANA. Semana del 25 de abril.

- Aumentaremos la duración de las caminatas, en torno a **70 a 80 minutos** al mismo ritmo que la semana anterior.
- Incrementamos también el número de entrenamientos, de 3 días por semana pasamos a **4 días** por semana.



3ª y 4ª Semana del 2 y 9 de mayo.

- Durante esta semana variaremos un poco el entrenamiento; introduciremos el ENTRENAMIENTO POR INTERVALOS, es decir, dentro de una misma sesión tendremos **fases de caminata a baja intensidad y fases de caminata moderada intensidad**. Lo denominaremos ENTRENAMIENTO INTERVÁLICO I.
- Mantenemos los **70 – 80 minutos** como tiempo objetivo pero la intensidad irá variando. Cada 10 minutos, aumentaremos un poco la velocidad y la mantendremos durante 5 minutos. Haremos 5 cambios de ritmo.
- En cinta, pasaremos de 6 km/h a 7 – 7,5 km/h. Si no podéis mantener los 80 minutos a un mismo ritmo, bajad la velocidad y mantener el tiempo objetivo.
- Realizar **3 entrenamientos** de caminata a ritmo mantenido y un entrenamiento de caminata a intervalos (Entrenamiento Interválico I) por semana.
- En la **4ª semana**, vamos a buscar que los paseos de ritmo mantenido sean de **90 – 100 minutos**.



5ª y 6ª SEMANA. Semana de 16 y 23 de mayo.

- En estas dos semanas es el momento de incrementar el tiempo de caminata, la intensidad del ejercicio y la técnica de paso.
- Si durante el Camino de Santiago tenéis previsto utilizar **bastones de trekking** (muy recomendables por cierto) es el momento de utilizarlo en la marcha.
- El entrenamiento de marcha deberá durar entre **100 y 120 minutos**. El ritmo debe ser cómodo y utilizaremos los bastones para impulsarnos. Procurad llevar con vosotros algo ligero para comer durante la marcha, pues el tiempo de actividad es mayor y el desgaste también.
- Continuamos con el Entrenamiento Interválico I (10 minutos ritmo cómodo y 5 a ritmo moderado) pero el tiempo objetivo es ahora de 90 – 100 minutos.
- Comenzaremos ya el entrenamiento de CUESTAS. Procurad buscar una zona con cuestas o con una pendiente considerable o en su defecto, trabajar en cinta.
- El entrenamiento de CUESTAS EN CINTA consistirá en:
 - Caminar 5 minutos a 1% de desnivel
 - Caminar 10 minutos a 3% de desnivel
 - Caminar 3 minutos a 6% de desnivel
 - Caminar 2 minutos a 8% de desnivel
 - REPETIR EL CICLO 3 - 4 VECES A VELOCIDAD CONSTANTE Y CÓMODA
- Si no podemos usar la cinta, una caminata por el monte de 1 hora de duración es una muy buena alternativa.
- La distribución de las 2 semanas sería:

	DÍA 1	DÍA 2	DÍA 3	DÍA 4
SEMANA 5	CAMINATA	INTERVÁLICO	CAMINATA	CUESTAS
SEMANA 6	INTERVÁLICO	CAMINATA	CUESTAS	INTERVÁLICO



7ª SEMANA. Semana del 6 de junio.

- Se acerca el final de la preparación y el comienzo del Camino... queda muy poco y ahora tenemos que apretar.
- **TODOS LOS ENTRENAMIENTOS** que hagamos a partir de ahora, serán con el calzado a utilizar para evitarnos las molestas ampollas por roce. Cuando salgamos con ellos, debemos llevar un recambio por si sentimos molestias y poder continuar con el entrenamiento. Seguimos utilizando los bastones.
- El entrenamiento será muy similar al de las dos semanas precedentes. Lo único que varía es la duración de la marcha que deberá rondar los 140 – 150 minutos, excepto el día de CAMINATA CON CARGA que será de 60 minutos. La carga debe ser de 2 kg aproximadamente.
- El entrenamiento interválico y el de cuestas permanece igual.
- La distribución de estas dos semanas será:

	DÍA 1	DÍA 2	DÍA 3	DÍA 4
SEMANA 7	CAMINATA	INTERVÁLICO	CAMINATA CON CARGA	CUESTAS



8ª SEMANA. Semana del 13 de junio.

- La duración de la marcha se ampliará hasta las 3 - 3 horas y media sin descanso y a ritmo cómodo.
- La marcha con carga se ampliará hasta los 120 – 140 minutos y se aumentará el peso hasta llegar casi al que llevaremos durante la ruta (en torno a 2 kg).
- Eliminamos los entrenamientos interválicos y los cambiamos por 2 paseos al día con la mochila cargada. Si no puede ser, intentaremos ir al trabajo caminando y por la tarde saldremos con la mochila cargada durante 2 horas, como se ha dicho anteriormente.

	DÍA 1	DÍA 2	DÍA 3	DÍA 4
SEMANA 8	CAMINATA 3 HORAS	CUESTAS	CAMINATA CON CARGA	CUESTAS

***Nota: Las caminatas o marchas de 3 horas ó más se pueden realizar en 2 tramos de 1,5 horas**

RECOMENDACIONES PARA LLEVAR A CABO ESTE PLAN DE ENTRENAMIENTO

- Si vives en un edificio, sube por las escaleras a casa; te dará fuerza en los cuádriceps y glúteos.
- Camina siempre que puedas. Olvídate del coche y empieza a dar tus “primeros pasos del Camino”.
- La duración de las salidas es aproximada. Si ves que no puedes caminar durante el tiempo solicitado, intenta ir al trabajo caminando y por la tarde completa el tiempo que te falta. Por ejemplo, si tardas 45 minutos en llegar caminando al trabajo, por la tarde solo tendrás que caminar 1 hora y 15 minutos (para tiradas de 2 horas).
- Mantente hidratado en todo momento. Lleva contigo una botella o cantimplora con agua durante las salidas y bebe a pequeños sorbos.
- Estira antes, durante y después de la marcha. Te recuperarás antes y evitarás lesiones.
- Utiliza calcetines de trekking, cuyas costuras son planas e impide las laceraciones del caminante.
- Ante la más mínima sensación de fatiga, para y descansa. El sobreesfuerzo puede ser peor que una lesión, si no se trata a tiempo.
- ¡Marca en tu calendario el día 20 de junio de descanso, prepara una lista de lo necesario para el viaje y chequea que no se te olvide nada..... **Bon Camiño!**

CUADRO RESUMEN DE ENTRENAMIENTOS

	DÍA 1	DÍA 2	DÍA 3	DÍA 4
SEMANA 1	MARCHA 50 minutos	MARCHA 50 minutos	MARCHA 60 minutos	DESCANSO
SEMANA 2	MARCHA 70 minutos	MARCHA 80 minutos	MARCHA 70 minutos	MARCHA 80 minutos
SEMANA 3	MARCHA 70 minutos	INTERVÁLICO I	MARCHA 80 minutos	MARCHA 80 minutos
SEMANA 4	MARCHA 80 minutos	INTERVÁLICO I	MARCHA 90 minutos	INTERVÁLICO I
SEMANA 5	CAMINATA	INTERVÁLICO	CAMINATA	CUESTAS
SEMANA 6	INTERVÁLICO	CAMINATA	CUESTAS	INTERVÁLICO
SEMANA 7	CAMINATA	INTERVÁLICO	CAMINATA CON CARGA	CUESTAS
SEMANA 8	CAMINATA 3 HORAS	CUESTAS	CAMINATA CON CARGA	CUESTAS

