

4 personas, un mismo objetivo

caminar 100 km en menos de 32 h
para luchar contra la injusticia y la pobreza en todo el mundo
Desafía tus límites. Desafía la pobreza.



© Michael Myers/OxfamAus

Guía de entrenamiento



Intermón Oxfam trailwalker



Con el fin de conseguir una preparación óptima para el Trailwalker, cada equipo debe decidir el nivel de exigencia propio para los entrenamientos. De esta forma, según la experiencia previa, el nivel de forma de los miembros del equipo y sus objetivos, debe fijarse uno de estos tres niveles de preparación: principiante, intermedio o avanzado.



©M. Myers/OxfamAUS

NIVEL PRINCIPIANTE

La guía de entrenamiento para participantes noveles va dirigida a todos aquellos que en ninguna otra ocasión hayan realizado el Oxfam Trailwalker u otra prueba parecida y que desean terminar la prueba dentro del límite de tiempo establecido: 36 horas.

Fase 1: “Construyendo una base” (4 semanas) Semana 1-Semana 4

Durante la primera semana lo único que debes hacer es simplemente salir y empezar a recorrer distancias a pie. Para algunos, puede suponer caminatas de 20 minutos; para otros, de 50. En todo caso, en esta primera fase, no fuerces, no te quedes sin aliento y evita cualquier lesión. Caminar siempre debe ser entretenido, nunca suponer un esfuerzo, incluso cuando aumente el nivel de exigencia en las siguientes fases.



Las tres semanas siguientes, habitúate a caminar. Sal y mejora tu preparación cada dos días y un mínimo de tres cada semana. En cada ocasión es recomendable incrementar entre 3-5 minutos la distancia recorrida. Además, acostúmbrate a una marcha un poco más rápida.

En principio, esta fase de inicio de tu preparación puede llevarse a cabo sobre asfalto. Sin embargo es recomendable añadir algún recorrido de pista, no urbano, con la intención de adaptarse a otro tipo de superficie y ritmo.

Fase 2: “Largas distancias” (6 semanas) Semana 5-Semana 10

Una vez eres capaz de recorrer distancias de 50 minutos sin parada alguna, es el momento de iniciarte en esta segunda etapa, durante la que los miembros del equipo deben habituarse a las largas distancias, recorridos de 40-50 km previendo las paradas y los avituallamientos, la hidratación, los descansos, el ritmo del equipo y las pausas para descansar y dormir.

Esta fase consiste en una mezcla de días de entrenamiento más suaves y asequibles, otros de nivel medio y los días de fin de semana para preparar largas distancias. Todos ellos son igual de importantes, incluyendo los días más suaves - claves para la recuperación del organismo - y los fines de semana con una carga de entreno mucho mayor. Ten en cuenta que debes caminar al menos cuatro días a la semana incluyendo los tres niveles de exigencia.



©Tony Reddrop/OxfamAUS

Ejemplo:

Lunes: Descanso.

Martes: Nivel alto.

45 minutos a pie. Intenta recorrer alguna zona más montañosa con altibajos, con el fin de combinar y entrenar tanto la resistencia como los movimientos propios del ascenso y del descenso. La presión en rodillas y piernas se ejerce de manera distinta si se sube o se desciende por una colina. Es fundamental habituar los músculos de esas zonas al cambio de pendiente y los distintos esfuerzos que ello supone. ¡Desafíate y siente la montaña!

Miércoles: Nivel suave.

Paseo relajado de 45 minutos. Conoce tu organismo, averigua cómo responde el día después de un entreno duro. Controla la respiración, chequea el ritmo cardíaco, la sensación de fatiga o el agotamiento muscular. En otras ocasiones intenta caminar esos 45 minutos de noche, con el fin de habituarte a caminar a todas horas.

Jueves: Nivel medio.

15 minutos de calentamiento muy suave seguidos de 5 minutos de estiramientos y 20 minutos a marcha muy rápida. Pasados esos minutos de intensidad, otros 10 caminando a ritmo muy suave y 15 minutos más de estiramientos. Descansa al día siguiente.

Sábado y domingo: Larga distancia.

El objetivo del fin de semana debe consistir en recorrer una distancia suficientemente larga, de manera progresiva y, si es posible, con el equipo al completo y en superficie de pista. Esa distancia debe ser incrementada cada fin de semana, empezando por distancias de tres horas y sin superar las 10. Nunca debe incrementarse el entreno exageradamente. Es recomendable dejar de aumentar las distancias cada tres semanas de incrementos progresivos.

La superficie debe ser preferiblemente de pista. En todo caso, si no puede ser el recorrido enteramente así, al menos debería incorporar en algún momento superficie con gravilla, tierra, madera u otros elementos no uniformes para adaptarse a la prueba de la mejor manera posible.

La motivación en esta fase de entrenamiento es clave y proviene fundamentalmente de las ganas de completar todo el Trailwalker y la satisfacción personal al ver que ganas en forma física, fuerza mental y resistencia. Diviértete entrenando con tus compañeros y compañeras de equipo y disfruta de los paisajes, la naturaleza y el entorno verde que ofrece tu preparación.



Fase 3: Pico de resistencia y rebaja controlada (4 semanas)

Semana 11-Semana 14

En esta última fase de entrenamiento se pretende alcanzar el tope físico y mental para estar en plenas condiciones de participar en el Trailwalker. Para ello, el entrenamiento de larga distancia del fin de semana te preparará mentalmente para recorrer toda la prueba y hacerlo en el tiempo estimado. La estrategia del equipo para las paradas, dormir, descansos e hidratación (nutrición y bebida) debe ser acordada en esta fase. Además debes concretar qué llevarás contigo, la ropa y el calzado.

Semanas 11-12

Estas dos semanas se parecen a las últimas. Sin embargo, los días de entrenamientos de fin de semana deben de potenciarse las largas distancias. Deben enlazarse distintos tramos, adaptarse totalmente a las características del Trailwalker y siempre caminar por encima de las seis horas.

Semanas 13-14

Con antelación al Trailwalker, debe aminorarse el ritmo de entrenamientos, especialmente los recorridos de largas distancias. Concretamente durante los fines de semana no deberían superarse las dos horas andando. A la vez, el entrenamiento diario debe verse reducido ya que al finalizar las 12 semanas anteriores, se debe estar listo y en forma para la prueba, sin requerir grandes esfuerzos para este momento.



NIVEL INTERMEDIO

La guía de entrenamiento para el nivel intermedio va dirigida a todas las personas que ya realizan actividades deportivas de carácter aeróbico de manera continua y pretenden terminar la prueba entre 20 y 26 horas.

Fase 1: “Construyendo una base” (4 semanas) Semana 1-Semana 4

Durante las primeras cuatro semanas de entrenamiento empieza a variar tus actividades y sesiones deportivas para encarar la prueba debidamente. La mejor manera es empezar a caminar y a correr medias y largas distancias gradualmente. A menos que no te consideres un experto en largas distancias, evita sobrepasar los límites en esta fase. Un error muy común es forzar en exceso en esta primera etapa.

Al menos cuatro días a la semana son necesarios para llevar a cabo correctamente el entrenamiento. El ritmo de estas sesiones debe de ser confortable y suave, aunque puede aumentarse el ritmo en uno de los cuatro días mencionados.

Ejemplo:

1ª semana: andar-correr dos días, sesiones de 30 minutos. El tercer día aumenta a 40 minutos.

2ª semana: andar-correr tres días, sesiones de 30 minutos. El cuarto día aumenta a 50 minutos.

3ª semana: repite el entrenamiento de la primera semana.

4ª semana: andar-correr tres días, sesiones de 30 minutos. El cuarto día aumenta a 60 minutos.

Consejos:

- Debes ser capaz de mantener una conversación mientras haces ejercicio, tanto si corres como si andas los 30-60 minutos.
- Es una buena oportunidad para empezar a correr a ritmo suave. Aunque no tengas intención de correr durante todo el Trailwalker, los cambios de ritmo y el correr mejora notablemente tu capacidad cardiovascular.
- Para llegar antes a meta: correr cuesta abajo no produce fatiga y se gana mucho tiempo.



Fase 2: Fuerza y resistencia (mínimo 6 semanas) Semana 5-Semana 10

Con una base sólida después de la primera etapa de tu entrenamiento, ha llegado la hora de mejorar tu fuerza y resistencia. Consistirá en aumentar las distancias y recorridos provocando que haya días que te sientas mejor que otros. Escucha tu organismo, siente tus músculos y reduce intensidad si notas que estás forzando en exceso.

Ejemplo:

Lunes: Descanso.

Martes: Nivel alto.

Sesión de montaña. Encuentra pequeñas colinas, subidas, zonas de desnivel en tu zona habitual de entrenamiento y dedica entre 40 y 50 minutos (idealmente) fuera de asfalto. Un recorrido de pista sería perfecto.

Miércoles: Nivel suave.

Sesión de recuperación. Debe consistir en caminar y a ritmo suave. Es un día para valorar cómo responde tu organismo a la exigencia de las primeras sesiones duras: respiración, ritmo cardíaco, fatiga, cansancio muscular, etc.

A medida que avancen las semanas prueba de realizar las sesiones de recuperación de noche y así adaptarse en otras condiciones que también se darán en el Trailwalker.

Jueves: Nivel alto.

Unos 15 primeros minutos de calentamiento a ritmo muy suave, seguidos de cinco minutos de estiramientos. A partir de ese momento, 20 minutos a intensidad alta. Recupera entonces con 10 minutos suaves y cinco más de estiramientos.

Viernes: Descanso.

Sábado o domingo: Larga distancia.

El objetivo del fin de semana debe consistir en recorrer una distancia suficientemente larga, de manera progresiva y, si es posible, con el equipo al completo y en superficie de pista. Esa distancia debe ser incrementada cada fin de semana, empezando por distancias de tres horas y hasta poder llegar a las 10. Nunca debe incrementarse el nivel de exigencia sobremanera. Es recomendable dejar de aumentar las distancias cada tres semanas de incrementos progresivos.

Recuerda que lo más importante son las sesiones de distancias largas de fin de semana, durante las que la superficie debe ser preferiblemente de pista. En todo caso, si no puede ser enteramente así, al menos debería incorporar en algún momento del recorrido superficie con gravilla, tierra, madera u otros elementos no uniformes para adaptarse a la prueba de la mejor manera posible.

Fase 3: Pico de resistencia y rebaja controlada (4 semanas)

Semana 11-Semana 14

Al igual que en el programa para principiantes, en la última fase se busca aumentar el nivel de exigencia para alcanzar el tope tanto físico como mental y así asegurarse el éxito en el Trailwalker. Una vez alcanzando ese pico en el entrenamiento, deberemos rebajar la intensidad de las sesiones para reponer fuerzas, recargar toda la energía y estar listos, en el punto óptimo para el Trailwalker.

Es durante esta fase que deben ajustarse las estrategias para las paradas y descansos, la hidratación, el material que llevará el equipo, cuándo se podrá dormir, qué bebidas llevar y ritmo de consumo, etc.

Semanas 11-12

El entrenamiento durante estas dos semanas no dista mucho del de las anteriores. Sin embargo, debe intentar realizarse sobre pista y, si es posible, concatenando los tramos más duros que hayamos podido encontrar. Idealmente la distancia larga de la semana 11 debería llevar entre siete u ocho horas. Por otro lado, la siguiente semana fuérate a recorrer entre 6-7 horas ambos días del fin de semana. Correr en domingo después de un duro sábado ayudará a situarte en la escena del Trailwalker y tener las mismas sensaciones de fatiga que experimentarás durante el evento.

Semanas 13-14

Para las dos semanas antes del Trailwalker, debe reducirse la intensidad en las sesiones. Durante la semana 13, la sesión de distancias largas no debe sobrepasar las 2-3 horas. La semana antes del Trailwalker, se reduce a 1-2 horas como máximo.



©Karen Robinson/Oxfam



NIVEL AVANZADO

Se consideran avanzados aquellos participantes del Trailwalker que tienen una condición física sólida, que han participado en maratones o medias maratones anteriormente. Los participantes que así se consideren pretenderán llegar a la meta en menos de 20 horas.

El programa sigue una progresión parecida al entrenamiento diseñado para el nivel intermedio pero partiendo de una resistencia mucho mayor. Las distancias recomendadas son tan solo una sugerencia dando por supuesto que la preparación física en estos niveles es muy personal. La principal diferencia con respecto a los dos niveles inferiores es que la mayor parte del entrenamiento será en superficie de pista, con el máximo cambio de pendientes y variando el ritmo y velocidad.

Fase 1: “Construyendo una base” (4 semanas) Semana 1-Semana 4

Durante las primeras cuatro semanas de entrenamiento deberás modificar tus sesiones habituales para encarar la prueba debidamente. La mejor manera consiste en empezar a caminar y correr largas distancias gradualmente. A menos que no seas un experto en largas distancias, evita sobrepasar los límites en esta fase. Un error muy común es forzar en exceso en esta primera etapa.

Para llevar a cabo correctamente el entrenamiento no realices sesiones de más de cuatro días. El ritmo de estas sesiones debe ser confortable y suave, aunque puede aumentarse el ritmo en uno de los cuatro días mencionados. Trata en la medida de lo posible realizar todas las sesiones fuera de asfalto.

Ejemplo:

1ª semana: andar-correr dos días, sesiones de 30 minutos. El tercer día aumenta a 40 minutos.

2ª semana: andar-correr tres días, sesiones de 30 minutos. El cuarto día aumenta a 50 minutos.

3ª semana: repite el entrenamiento de la primera semana.

4ª semana: andar-correr tres días, sesiones de 30 minutos. El cuarto día aumenta a 60 minutos.

Durante esta última semana trata de cambiar el ritmo constantemente. Ponte a prueba intercalando distancias de 100 metros a gran velocidad. De esta forma mejorarás tu capacidad cardiovascular.

Consejos:

- Debes ser capaz de mantener una conversación mientras llevas a cabo tus sesiones.
- Recuerda la regla del 10 %: es el incremento que debes imponerte en las sesiones.
- Para llegar antes a meta: correr cuesta abajo no produce fatiga, te recuperas del esfuerzo fácilmente y ganas mucho tiempo.

Fase 2: Fuerza y resistencia (mínimo 6 semanas) Semana 5-Semana 10

Con una base sólida después de la primera etapa de tu entrenamiento, ha llegado la hora de mejorar tu fuerza y resistencia. Consistirá en aumentar las distancias y recorridos provocando que haya días que te sientas mejor que otros. Escucha tu organismo, siente tus músculos y reduce intensidad si notas que estás forzando en exceso.

Ejemplo:

Lunes: Descanso.

Martes: Nivel alto.

Sesión de montaña y desnivel (obligatoriamente fuera de asfalto). Encuentra pequeñas colinas, subidas, zonas de desnivel en tu zona habitual de entrenamiento durante 50 minutos (idealmente).

Miércoles: Nivel suave.

Sesión de recuperación. Debe consistir en caminar y a ritmo suave. Es un día para valorar cómo responde tu organismo a la exigencia de las primeras sesiones duras: respiración, ritmo cardíaco, fatiga y cansancio muscular, etc.

A medida que avancen las semanas intenta realizar las sesiones de recuperación de noche y así adaptarte a otras condiciones que también se darán en el Trailwalker. Comprobarás que cuesta mantener el mismo ritmo de día que de noche. Aprende a gestionar el tiempo, la energía y a mantener el mismo ritmo.



Jueves: Nivel alto.

Unos 15 primeros minutos de calentamiento a ritmo muy suave, seguidos de cinco minutos de estiramientos. A partir de ese momento, 20 minutos a intensidad alta. Recupera entonces con 10 minutos suaves y cinco más de estiramientos.

Viernes: Descanso.

Sábado o domingo: Larga distancia.

El objetivo del fin de semana debe consistir en recorrer una distancia suficientemente larga, de manera progresiva y a poder ser, con el equipo al completo y en superficie de pista. Esa distancia debe ser incrementada cada fin de semana, empezando por distancias de tres horas y hasta poder llegar a las 10. Nunca debe incrementarse el nivel de exigencia sobremanera. Es recomendable dejar de aumentar las distancias cada tres semanas de incrementos progresivos.

Recuerda que lo más importante son las sesiones de fin de semana, las distancias largas, en superficie obligatoriamente de pista. En todo caso, si no puede ser enteramente de pista, que incorpore en algún momento del recorrido superficie con gravilla, tierra, madera u otros elementos no uniformes para adaptarse a la prueba de la mejor manera posible.

Fase 3: Pico de resistencia y rebaja controlada (4 semanas)

Semana 11-Semana 14

Al igual que en el programa para principiantes y nivel intermedio, en esta última fase se busca aumentar el nivel de exigencia para alcanzar el tope tanto físico como mental y así asegurarse el éxito en el Trailwalker. Una vez alcanzando ese pico en el entrenamiento, deberemos rebajar la intensidad de las sesiones para reponer fuerzas, recargar toda la energía y estar listo, justo en el punto óptimo para el día del Trailwalker.

Es durante esta fase que deben ajustarse las estrategias para las paradas y descansos, la hidratación, el material que llevará el equipo, cuándo se podrá dormir, qué bebidas llevar y ritmo de consumo, etc.

Semanas 11-12

El entrenamiento durante estas dos semanas no dista mucho del de las anteriores. Sin embargo, debe intentar efectuarse concatenando los tramos más duros, con más altibajos que hayamos podido encontrar en las sesiones anteriores. Idealmente, la distancia larga (de un máximo de 36 km) de la semana 11 nos debería llevar entre siete u ocho horas. Seguramente los participantes de este nivel puedan estar habituados a distancias superiores a los 50 km; sin embargo, no es necesario aumentar dichas sesiones a tales cotas.

Por otro lado, la siguiente semana fuérate a recorrer entre 6-7 horas ambos días del fin de semana. Correr en domingo después de un duro sábado ayudará a situarte en la escena del Trailwalker y tener las mismas sensaciones de fatiga que experimentarás durante el evento.

Semanas 13-14

Para las dos semanas antes del Trailwalker, debe reducirse la intensidad en las sesiones. Durante la semana 13, la sesión de distancias largas no debe sobrepasar las 2-3 horas. La semana antes de la prueba, se reduce a entre 1-2 horas como máximo.



¡A disfrutar!



© Michael Myers/OxfamAus

¡Muchas gracias por participar en el Trailwalker!

Paso a paso haremos que mujeres y niñas no tengan que caminar horas y horas para conseguir agua potable.

Intermon Oxfam somos personas que luchamos, con y para las poblaciones desfavorecidas y como parte de un amplio movimiento global, con el objetivo de erradicar la injusticia y la pobreza, y para lograr que todos los seres humanos puedan ejercer plenamente sus derechos y disfrutar de una vida digna.

Para ello, actuamos de una manera integral en más de cuarenta países de África, América y Asia: trabajamos en programas de desarrollo y acción humanitaria, fomentamos el comercio justo y promovemos campañas de sensibilización y movilización social.

Contamos con la colaboración de más de 240.000 socios, donantes y organizaciones y desde 1997 sumamos nuestro esfuerzo al de las otras 14 ONG de Oxfam para conseguir una mayor eficacia en nuestra labor.

IntermonOxfam.org

902 102 511

infotrailwalker@intermonoxfam.org



Intermon Oxfam trailwalker