

8 semanas hasta tus vacaciones de esquí: tu plan de entrenamiento para dos o tres sesiones por semana

Entrena fuerza y control dos veces por semana. Añade cardio suave si encaja en tu semana. La carga aumenta poco a poco y vuelve a bajar antes del viaje.

El plan en un párrafo

Deja al menos un día sin fuerza entre las sesiones A y B. Empieza con dos series; desde la semana 3 trabaja sobre todo con tres series y cambia como máximo una variable por sesión. El cardio opcional se mantiene suave. En la semana 7 baja el volumen; la semana 8 solo incluye trabajo breve y conocido si se mantiene tu descanso habitual antes del viaje.

Este plan de ocho semanas es una plantilla general para adultos sanos que ya conocen los ejercicios básicos de fuerza. No tiene en cuenta tu experiencia de movimiento, tu carga total de entrenamiento, tu recuperación ni tu situación personal.

Para quién es esta plantilla

Usa el plan si te quedan unas ocho semanas, puedes reservar dos momentos fijos por semana y tienes un escalón, una pared y algo de espacio en el suelo. Si los ejercicios son nuevos para ti, usa la semana 1 para aprenderlos. Si ya entrenas las piernas, sustituye trabajo parecido por A o B en lugar de añadirlo a tu semana.

Elige primero la estructura de tu semana

Dos sesiones forman el núcleo completo. La tercera solo tiene sentido si no compite con el resto de tu entrenamiento.

1 Dos sesiones

Haz la sesión A y la B con al menos un día sin fuerza entre ellas. Por ejemplo, el martes y el sábado.

2 Tres sesiones

Coloca una sesión de cardio suave y conocida entre A y B. Es lo primero que se elimina cuando la semana se complica.

3 Ya entrenas

Sustituye sesiones parecidas de tren inferior. Cuenta también correr, montar en bici, hacer senderismo, los deportes de equipo y el entrenamiento intenso de piernas.

4 Los movimientos son nuevos

En la semana 1 usa un apoyo, reduce el recorrido y haz dos series. No necesitas carga adicional.

El calendario de ocho semanas · 1–4

Los días de la semana son ejemplos. Mantén el orden A – C opcional – B en vez de juntar las sesiones que no hayas podido hacer.

SEMANA 1

Aprender los movimientos

p. ej., martes · jueves · sábado

Sesión A	Sesión A · 2 series por ejercicio
Sesión C · opcional	20–30 min de cardio suave y conocido
Sesión B	Sesión B · 2 series por ejercicio
Enfoque	Busca variantes que puedas controlar sin prisa. Sin carga adicional ni repeticiones hasta el fallo total.

☐ A ☐ C ☐ B

____ / ____

SEMANA 2

Confirmar el ritmo

p. ej., martes · jueves · sábado

Sesión A	Sesión A · 2 series
Sesión C · opcional	25–35 min de cardio suave y conocido
Sesión B	Sesión B · 2 series
Enfoque	Repite las mismas variantes. Si cada repetición sigue bajo control, usa el extremo alto del rango en un ejercicio.

☐ A ☐ C ☐ B

____ / ____

SEMANA 3

Aumentar el volumen

p. ej., martes · jueves · sábado

Sesión A	Sesión A · 3 series
Sesión C · opcional	30–40 min de cardio suave y conocido
Sesión B	Sesión B · 3 series
Enfoque	Aumenta solo el número de series. El recorrido, el ritmo y la carga adicional se mantienen como en la semana 2.

☐ A ☐ C ☐ B

____ / ____

SEMANA 4

Consolidar el trabajo

p. ej., martes · jueves · sábado

Sesión A	Sesión A · 3 series
Sesión C · opcional	30–40 min de cardio suave y conocido
Sesión B	Sesión B · 3 series
Enfoque	Repite la semana 3. Si ya no mantienes estable la posición, elige la variante más fácil en vez de añadir trabajo.

☐ A ☐ C ☐ B

____ / ____

El calendario de ocho semanas · 5–8

Los días de la semana son ejemplos. Mantén el orden A – C opcional – B en vez de juntar las sesiones que no hayas podido hacer.

SEMANA 5

Cambiar una variable

p. ej., martes · jueves · sábado

Sesión A	Sesión A · 3 series · un pequeño aumento
Sesión C · opcional	35–45 min de cardio suave y conocido
Sesión B	Sesión B · 3 series · un pequeño aumento
Enfoque	Cambia un solo ejercicio en A y en B: una repetición, algo de recorrido, cinco segundos de mantenimiento o una carga ligera.

☐ A ☐ C ☐ B

____ / ____

SEMANA 6

Repetir el aumento

p. ej., martes · jueves · sábado

Sesión A	Sesión A · como en la semana 5
Sesión C · opcional	35–50 min de cardio suave y conocido
Sesión B	Sesión B · como en la semana 5
Enfoque	Confirma las variantes que has elegido. No añadas un segundo aumento solo porque una sesión te haya parecido fácil.

☐ A ☐ C ☐ B

____ / ____

SEMANA 7

Reducir el volumen

ajústalo al viaje y a la recuperación

Sesión A	Sesión A · 2 series
Sesión C · opcional	20–30 min suave o sáltatelo
Sesión B	Sesión B · 2 series
Enfoque	Usa solo variantes conocidas. Sin carga nueva, más recorrido, series de saltos ni pruebas máximas.

☐ A ☐ C ☐ B

____ / ____

SEMANA 8

Llegar fresco al viaje

solo si mantienes tu descanso habitual

Sesión A	Una sesión breve y conocida · 2 series
Sesión C · opcional	Caminar suave o movimiento muy ligero que ya conozcas
Sesión B	Segunda sesión breve o sáltatela
Enfoque	No recuperes lo pendiente. Sáltate la segunda sesión si no mantienes tu descanso normal antes del viaje o si la semana ya está llena.

☐ A ☐ C ☐ B

____ / ____

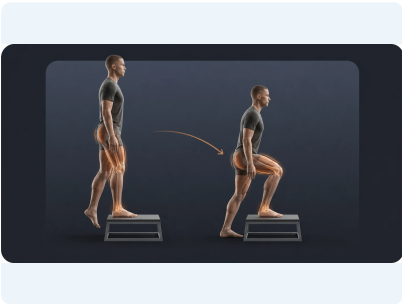
Antes de A y B: prepara el cuerpo durante 5–8 minutos

Usa movimientos tranquilos y conocidos. Antes de los dos primeros ejercicios principales, haz una serie de prueba ligera con menos recorrido.

60–90 s	Caminar rápido o marchar Sube el ritmo hasta que aún puedas hablar con normalidad.
8 rep.	Sentadilla hacia un escalón Toca el escalón suavemente y vuelve a levantarte con control.
6 por lado	Zancada corta hacia atrás Lleva un pie brevemente hacia atrás y vuelve a la posición de pie sin impulso.
8 rep.	Bisagra de cadera Lleva la cadera hacia atrás, mantén la espalda larga y vuelve a erguirte.
8 rep.	Elevaciones de gemelos Eleva los talones con calma y bájalos por completo.

Sesión A: frenada controlada y cadena posterior

Termina todas las series de un ejercicio antes de pasar al siguiente. Trabaja sin presión de tiempo y acaba la serie mientras aún controles cada repetición.



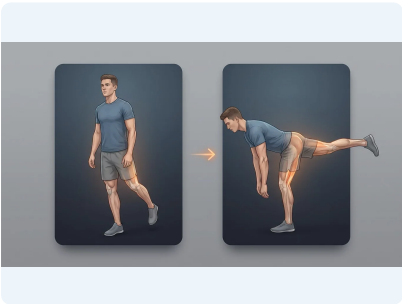
Variante elegida / peso

Nota

EJERCICIO 1 Step-down excéntrico

Volumen	2–3 × 6 por lado · 3 s al bajar
Descanso	60–75 segundos después de ambos lados.

Presta atención a: Apoya todo el pie sobre el escalón. Baja despacio el talón libre y vuelve a subir con control. Mantén estables la pelvis y la pierna de apoyo.
Más fácil: Usa un escalón más bajo, sujétate ligeramente o reduce el recorrido.



Variante elegida / peso

Nota

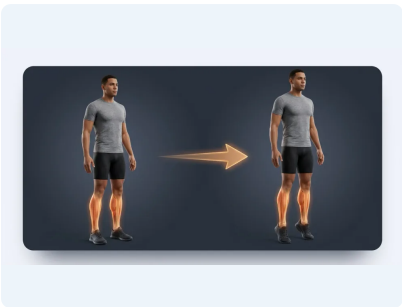
EJERCICIO 2 Peso muerto rumano a una pierna

Volumen	2–3 × 6 por lado
Descanso	60–75 segundos después de ambos lados.

Presta atención a: Lleva la cadera hacia atrás y la pierna libre hacia atrás. Detente antes de que se desplacen la espalda o la pelvis.
Más fácil: Apoya detrás de ti los dedos del pie libre o toca una pared.

Sesión A: frenada controlada y cadena posterior

Termina todas las series de un ejercicio antes de pasar al siguiente. Trabaja sin presión de tiempo y acaba la serie mientras aún controles cada repetición.



EJERCICIO 3 Elevaciones de gemelos

Volumen 2–3 × 10–12 repeticiones

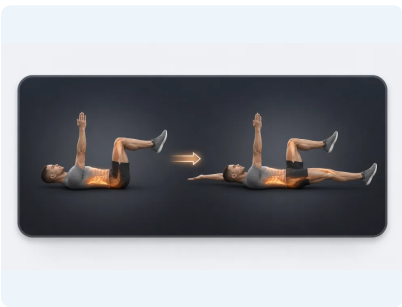
Descanso 45–60 segundos.

Presta atención a: Eleva los talones con calma, mantén arriba un instante y bájalos por completo. Los tobillos no se vencen hacia fuera.

Más fácil: Sujétate a una pared o empieza con las dos piernas.

Variante elegida / peso

Nota



EJERCICIO 4 Dead bug

Volumen 2–3 × 6 por lado

Descanso 45–60 segundos.

Presta atención a: Mantén estable la zona lumbar. Extiende despacio el brazo y la pierna contrarios y sigue respirando.

Más fácil: Toca el suelo solo con el talón o mueve al principio solo las piernas.

Variante elegida / peso

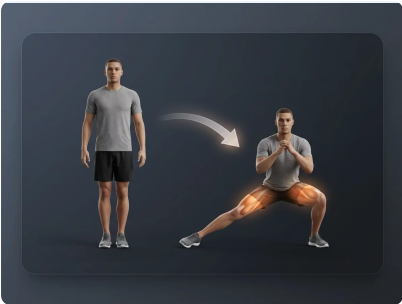
Nota

Termina una serie cuando la repetición se descompone

Para si ya no controlas la posición, el recorrido, el ritmo, el equilibrio o la respiración normal. Usa la variante más fácil o termina el bloque. Esta regla de parada solo valora la calidad de la ejecución. No sirve para evaluar dolor, lesiones ni síntomas médicos, ni te aconseja seguir con el ejercicio si sientes dolor.

Sesión B: control lateral y resistencia de fuerza

Los movimientos que exigen más coordinación van primero. La sentadilla isométrica en pared va después y no sustituye una ejecución limpia de los ejercicios dinámicos.



Variante elegida / peso

Nota

EJERCICIO 1

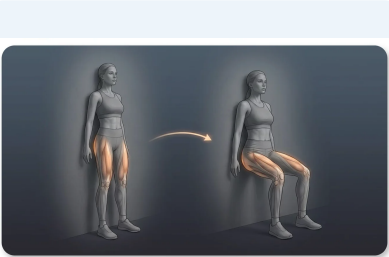
Zancada lateral

Volumen 2–3 × 6 por lado

Descanso 60–75 segundos después de ambos lados.

Presta atención a: Lleva la cadera hacia atrás sobre una pierna. Vuelve al centro empujando con todo el pie de trabajo.

Más fácil: Reduce el paso y la profundidad o sujétate a un apoyo.



Variante elegida / peso

Nota

EJERCICIO 2

Sentadilla isométrica en pared

Volumen 2–3 × 20–40 segundos

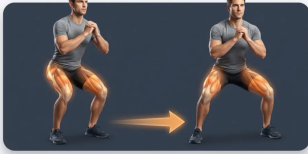
Descanso 60 segundos.

Presta atención a: Elige una altura en la que los pies y las rodillas se mantengan estables y sigas respirando. Termina antes de tener que apoyarte con las manos.

Más fácil: Baja menos o mantén 15–20 segundos.

Sesión B: control lateral y resistencia de fuerza

Los movimientos que exigen más coordinación van primero. La sentadilla isométrica en pared va después y no sustituye una ejecución limpia de los ejercicios dinámicos.



Variante elegida / peso

Nota

EJERCICIO 3

Pasos laterales en media sentadilla

Volumen 2–3 × 10–16 pasos en total

Descanso 45–60 segundos.

Presta atención a: Quédate en una sentadilla poco profunda. Apoya los pies con control; las rodillas y los dedos apuntan en la misma dirección.

Más fácil: Quédate más arriba y da menos pasos o más cortos.



Variante elegida / peso

Nota

EJERCICIO 4

Equilibrio a una pierna con rotación de tronco

Volumen 2–3 × 5 rotaciones en cada dirección y lado

Descanso 45 segundos después de ambas piernas.

Presta atención a: Flexiona ligeramente la rodilla de apoyo. Gira despacio el pecho y vuelve al centro después de cada giro.

Más fácil: Toca la pared con un dedo y reduce la rotación.

Sesión C: el cardio complementa A y B, no los sustituye

Elige una actividad que ya conozcas: bicicleta, caminar rápido, senderismo, remo o correr si ya forma parte de tu entrenamiento. Mantén un ritmo que te permita hablar con frases completas. El calendario no incluye intervalos ni una zona fija de frecuencia cardíaca a propósito.

Aumenta una sola cosa

Más trabajo solo es una progresión si el movimiento sigue bajo control. Elige como máximo una de estas cuatro opciones por sesión:

1. Añadir una repetición

Usa el extremo alto del rango en un ejercicio. Los demás ejercicios no cambian.

2. Añadir algo de carga

Usa una mochila ligera o mancuernas pequeñas en un ejercicio que controles. Las repeticiones y las series se mantienen igual.

3. Aumentar el recorrido

Aumenta la altura del escalón o la profundidad solo mientras la pelvis, la rodilla y el pie permanezcan estables.

4. Mantener cinco segundos más

Prolonga solo la sentadilla isométrica en pared. Termínala antes de perder la posición.

Si se te cae una sesión

El objetivo no es completar una tabla sin huecos. Mantén el orden y el propósito de la semana:

1. No dobles

No recuperes A o B al día siguiente si eso deja dos sesiones de fuerza seguidas.

2. Elimina primero lo opcional

Quita la sesión C y haz la siguiente sesión de fuerza en el orden previsto.

3. No alargues la semana

Una sesión perdida no pasa automáticamente a la semana 7 u 8. Continúa con la siguiente sesión prevista.

4. Anota el motivo

Apunta brevemente por qué no hiciste la sesión. Ayuda más que una vista del calendario que parezca perfecta a posteriori.

Cuenta también el resto de tu entrenamiento

Si ya corres, montas en bici, haces senderismo o entrenas las piernas, no empieces automáticamente desde cero. Sustituye trabajo parecido y conserva las sesiones conocidas que ya cumplen su función. Puede que solo necesites una parte de esta plantilla.

Semanas 7 y 8: menos novedades, no dejarlo todo de golpe

Repite movimientos conocidos con menos series. No añadas un ejercicio nuevo, carga adicional, series de saltos ni una prueba de intervalos. La reducción exacta es una decisión editorial conservadora. La investigación sobre tapering en deportistas de competición no ofrece un porcentaje directamente aplicable a este plan de esquí recreativo.

Qué está respaldado y qué sigue siendo planificación editorial

- [1] La investigación sobre el esquí alpino describe la relación entre el control técnico, el trabajo muscular y varios sistemas energéticos. La revisión se refiere sobre todo a la competición; el estudio de Koller y sus colegas examinó a 24 esquiadores recreativos sanos y en forma tras cuatro horas de esquí.
- [2] La revisión del ACSM respalda el entrenamiento de fuerza progresivo en adultos sanos. Las intervenciones incluidas duraron al menos seis semanas. Las ganancias de fuerza voluntaria se beneficiaron de dos o tres series y de al menos dos sesiones semanales. Eso no demuestra esta selección de ejercicios ni este calendario.
- [3] La fuerza y el cardio pueden combinarse en un programa. Entrenar hasta el fallo muscular no es necesario. La investigación sobre el calentamiento respalda el movimiento preparatorio, pero no evalúa exactamente estos cinco pasos.
- [4] Ninguna fuente evalúa como conjunto este calendario de ocho semanas, los ejercicios, las repeticiones, los descansos, las reglas de progresión o la fase final. La investigación sobre tapering en deportistas de competición y la selección de ejercicios de Suva no lo confirman directamente.

Comenta los cambios del plan con el AI Coach

Con tu permiso, el AI Coach puede usar como contexto los datos de Apple Health que autorices junto con tu plan guardado. Verás los cambios permanentes del plan antes de confirmarlos.

SlopeReady no registra entrenamientos, rutas GPS ni técnica de esquí.

Cómo funciona SlopeReady

Comportamiento del producto comprobado el 12 de agosto de 2026 en el código actual de SlopeReady.

Fuentes

1. [1] Turnbull, Kilding y Keogh (2009): fisiología del esquí alpino
pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19335589/

2. [2] Koller et al. (2015): fuerza tras cuatro horas de esquí recreativo
pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC5117052/

3. [3] American College of Sports Medicine (2026): entrenamiento de fuerza para adultos sanos
pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/41843416/

4. [4] Grgic et al. (2022): entrenamiento hasta el fallo muscular
pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33497853/

5. [5] Huiberts et al. (2024): entrenamiento combinado de fuerza y resistencia
pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/37847373/

6. [6] Fradkin, Zazryn y Smoliga (2010): calentamiento y rendimiento físico
pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19996770/

7. [7] Bosquet et al. (2007): tapering en deportistas de competición
pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/17762369/

8. [8] Suva: ejercicios de preparación física para deportes de invierno
suva.ch / Wintersport-Fitness

9. [9] Condiciones de uso de SlopeReady
slopeready.app/terms.html

10. [10] Política de privacidad de SlopeReady
slopeready.app/privacy.html

Actualizado	2026-08-13
Autor	Redacción de SlopeReady
Nota de revisión	Revisión editorial: regla de parada más clara, bloque de producto más breve y campos para escribir en el plan imprimible. Los ejercicios, las dosis, los descansos y el orden de las semanas no cambian.