

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

Haz dos sesiones regulares de ejercicios de fuerza con el movimiento controlado. Si te cabe una tercera en la semana, añade cardio suave. Baja el volumen en la última semana.

El plan en un párrafo

En la semana 1 haz dos sesiones de fuerza con movimientos controlados y, si quieres, 25–35 minutos de cardio suave. En la semana 2 los ejercicios principales pasan de dos a tres series y el final de una a dos vueltas; mantén el recorrido, el peso y el ritmo. En la semana 3 cambia una sola variable de ejercicio por sesión. En la semana 4 repite variantes conocidas con menos series. No recuperes una sesión perdida al día siguiente.

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

Elige la opción que de verdad cabe en tu semana

La tercera sesión es un añadido, no una obligación. Si ya corres, montas en bici, haces senderismo o entrenas las piernas, ese trabajo cuenta dentro de la semana.

1 Dos sesiones

Haz la sesión A y la sesión B dejando varios días entre ambas. Esa es la base completa del plan.

2 Tres sesiones

Mete una sesión de cardio suave entre A y B. Debes poder hablar con normalidad. Si vas justo de tiempo, es lo primero que quitas.

3 Ya entrenas

Sustituye sesiones parecidas de tren inferior. No sumes este plan automáticamente a tu entrenamiento habitual.

4 Los ejercicios son nuevos

Usa la semana 1 para probar la técnica: dos series de los ejercicios principales, una vuelta final y sin carga adicional.

Lo que pueden dar de sí cuatro semanas

Cuatro semanas dan para practicar movimientos, coger una rutina y acumular algo de trabajo de entrenamiento. No sustituyen una preparación más larga. Gran parte de la investigación general sobre fuerza estudia al menos seis semanas; ninguna fuente ha evaluado este plan de esquí concreto.

El calendario de cuatro semanas

Los días de la semana son ejemplos para un viaje después de la semana 4. Muévelos si hace falta, pero no pongas A y B en dos días seguidos solo para recuperar.

Semana 1

por ejemplo, martes · jueves · sábado

Sesión A	Sesión A · versión inicial
Sesión C · opcional	25–35 min. de cardio suave que ya conozcas
Sesión B	Sesión B · versión inicial
Objetivo de la semana	Busca una variante de cada ejercicio que puedas controlar. Ejercicios principales: 2 series. Final: 1 vuelta. Sin carga adicional.

☐ A

☐ C

☐ B

Fecha

Variantes elegidas / peso

Nota o motivo de la sesión perdida

Semana 2

por ejemplo, martes · jueves · sábado

Sesión A	Sesión A · versión estándar
Sesión C · opcional	30–40 min. de cardio suave que ya conozcas
Sesión B	Sesión B · versión estándar
Objetivo de la semana	Ejercicios principales: 3 series. Final: 2 vueltas. El recorrido, la carga y el ritmo se mantienen como en la semana 1.

☐ A

☐ C

☐ B

Fecha

Variantes elegidas / peso

Nota o motivo de la sesión perdida

Semana 3

por ejemplo, martes · jueves · sábado

Sesión A	Sesión A · una pequeña subida
Sesión C · opcional	30–45 min. de cardio suave que ya conozcas
Sesión B	Sesión B · una pequeña subida
Objetivo de la semana	Mantén el volumen de la semana 2. En A y B cambia solo en un ejercicio las repeticiones, la carga, el recorrido o el tiempo de aguante.

☐ A

☐ C

☐ B

Fecha

Variantes elegidas / peso

Nota o motivo de la sesión perdida

Semana 4

Adapta las sesiones al día del viaje y a tu recuperación habitual

Sesión A	Sesión A · 2 series
Sesión C · opcional	Caminar suave si quieres; no empieces un cardio nuevo
Sesión B	Sesión B · 2 series u omítela
Objetivo de la semana	Usa solo variantes conocidas. Final: 1 vuelta. No hagas saltos, intervalos, pruebas máximas ni sesiones de recuperación. Omite B si ya no respetas tu descanso habitual antes del viaje.

☐ A

☐ C

☐ B

Fecha

Variantes elegidas / peso

Nota o motivo de la sesión perdida

SlopeReady · Cuatro semanas hasta tus vacaciones de esquí · 2/8

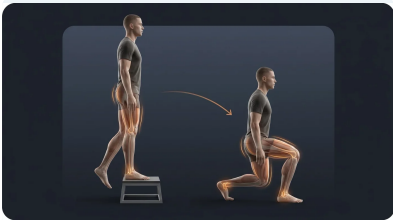
Antes de A y B: 6 minutos sin saltos

Haz los cinco pasos con calma. En el primer ejercicio principal añade una serie de prueba con menos recorrido; no cuenta como serie de trabajo.

60 s	Marcha a paso ligero Apoya todo el pie y acompaña el movimiento con los brazos sueltos.
8 rep.	Sentadilla hasta un escalón Toca el escalón suavemente y vuelve a levantarte. Las rodillas y los pies apuntan en la misma dirección.
6 por lado	Zancada corta hacia atrás Lleva un pie brevemente hacia atrás y vuelve de forma controlada a la posición de pie.
8 rep.	Bisagra de cadera Lleva la cadera hacia atrás, mantén la espalda larga y vuelve a erguirte.
8 rep.	Elevación de talones Levanta los dos talones con calma y bájalos por completo.

Sesión A: ejercicios de fuerza con movimiento controlado

Termina todas las series de un ejercicio antes de pasar al siguiente. Los ejercicios principales van primero, cuando el equilibrio y la concentración aún están frescos. Termina cada serie antes de que empeoren de forma visible la posición, el recorrido, el ritmo o el equilibrio.



Ejercicio 1

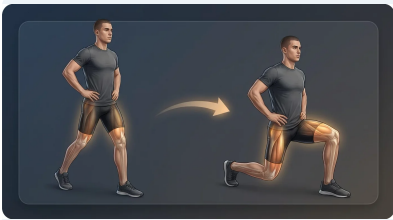
Step-down excéntrico

Volumen Semana 1/4: 2 × 6 por lado · Semana 2/3: 3 × 6 · bajar 3 s

Descanso 60–75 segundos después de ambos lados.

Fíjate en: Pon todo el pie sobre el escalón. Baja el talón libre durante tres segundos y vuelve a subir de forma controlada. Mantén estables la pelvis y el pie de apoyo.

Más fácil: Usa un escalón más bajo, apóyate ligeramente o reduce el recorrido.



Ejercicio 2

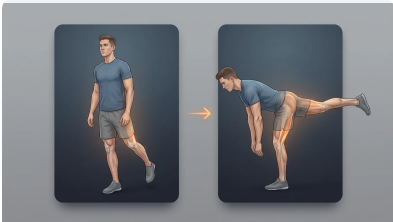
Zancada hacia delante

Volumen Semana 1/4: 2 × 8 por lado · Semana 2/3: 3 × 8

Descanso 60–75 segundos después de ambos lados.

Fíjate en: Da un paso lo bastante largo, baja con calma y vuelve empujando con todo el pie delantero. La rodilla y los dedos apuntan en la misma dirección.

Más fácil: Quédate en posición escalonada, sujétate y muévete solo arriba y abajo.



Ejercicio 3

Peso muerto rumano a una pierna

Volumen Semana 1/4: 2 × 8 por lado · Semana 2/3: 3 × 8

Descanso 60–75 segundos después de ambos lados.

Fíjate en: Lleva la cadera hacia atrás y la pierna libre hacia atrás. Para antes de que se desplacen la espalda o la pelvis. La rodilla de apoyo queda ligeramente flexionada.

Más fácil: Toca la pared con una mano o apoya detrás de ti los dedos del pie libre.

Sesión A: ejercicios de fuerza con movimiento controlado



Ejercicio 4

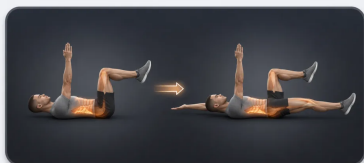
Elevación de talones

Volumen 2 × 12 repeticiones

Descanso 45 segundos.

Fíjate en: Levanta los dos talones con calma, aguanta arriba un momento y bájalos por completo. Los tobillos no se van hacia fuera.

Más fácil: Sujétate a la pared y reduce la altura.



Ejercicio 5

Dead bug

Volumen 2 × 6 por lado

Descanso 45 segundos.

Fíjate en: Mantén la zona lumbar quieta contra el suelo. Estira despacio el brazo y el lado contrario y sigue respirando. Termina antes de que se levante la espalda.

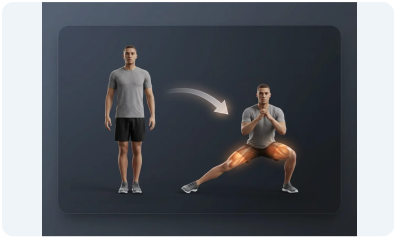
Más fácil: Toca el suelo solo con el talón o mueve primero solo las piernas.

Termina una serie si la repetición se descompone

Termina la serie antes de que empeoren de forma visible la posición, el recorrido, el ritmo o el equilibrio, o antes de que te cueste respirar con libertad. Reduce el recorrido, usa la variante más fácil o termina el bloque. Esta regla solo describe la calidad de ejecución y no valora dolor, lesiones ni síntomas médicos.

Sesión B: control lateral y resistencia muscular

Aquí también van primero los tres ejercicios que piden más coordinación. Los pasos laterales y la sentadilla contra la pared son el cierre corto, no el inicio de la sesión.



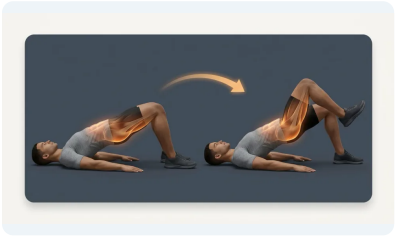
Ejercicio 1

Zancada lateral

Volumen	Semana 1/4: 2 × 8 por lado · Semana 2/3: 3 × 8
Descanso	60 segundos después de ambos lados.

Fíjate en: Lleva la cadera hacia atrás sobre una pierna mientras el otro pie se queda en el suelo. Vuelve al centro empujando con todo el pie de trabajo.

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



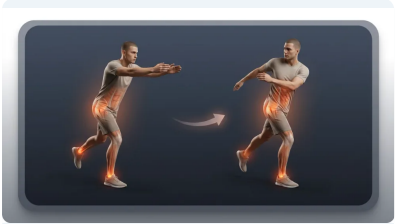
Ejercicio 2

Glute bridge march

Volumen	Semana 1/4: 2 × 8 por lado · Semana 2/3: 3 × 8
Descanso	60 segundos.

Fíjate en: Eleva la pelvis. Despega un pie solo lo suficiente para que la pelvis no baje ni se incline hacia un lado. Alterna despacio.

Más fácil: Mantén los dos pies en el suelo y haz 10 glute bridges normales.



Ejercicio 3

Equilibrio a una pierna con giro de tronco

Volumen	Semana 1/4: 2 series · Semana 2/3: 3 series · 5 giros a derecha e izquierda por pierna de apoyo
Descanso	45 segundos después de ambas piernas.

Fíjate en: Flexiona un poco la rodilla de apoyo. Gira el pecho despacio y vuelve al centro después de cada giro. La rodilla y el pie siguen apuntando en la misma dirección.

Más fácil: Toca la pared con un dedo y gira menos.

Sesión B: control lateral y resistencia muscular



Ejercicio 4

Pasos laterales en media sentadilla

Volumen	Semana 1/4: 1 vuelta · Semana 2/3: 2 vueltas · 8 pasos por dirección
Descanso	30 segundos y después pasa a la sentadilla contra la pared.

Fijate en: Quédate en una sentadilla poco profunda. Apoya los pies de forma controlada y mantén rodillas y dedos en la misma dirección.

Más fácil: Ponte más erguido y da pasos más cortos.



Ejercicio 5

Sentadilla contra la pared

Volumen	Semana 1/4: 1 × 20–40 s · Semana 2/3: 2 × 20–40 s
Descanso	75 segundos; después empieza la segunda vuelta.

Fijate en: Elige una altura en la que los pies y las rodillas se mantengan estables y puedas seguir respirando. Termina antes de tener que ayudarte con las manos.

Más fácil: Deslízate menos por la pared o aguanta 15–20 segundos.

Sesión C: el cardio suave sigue siendo suave

Elige una actividad que ya conozcas: bici, caminar a paso ligero, senderismo, remo o correr si correr ya forma parte de tu entrenamiento. Debes poder hablar con frases completas. Si solo te salen grupos de palabras cortos, baja el ritmo o la resistencia. El plan no incluye a propósito una zona de frecuencia cardíaca ni intervalos.

Semana 3: una variable por sesión

El volumen se mantiene como en la semana 2. Elige un solo ejercicio principal en la sesión A y un solo ejercicio en la sesión B para hacer un cambio pequeño. El resto se queda igual.

1 Añade una repetición
Añade una repetición por lado a un ejercicio sin cambiar los demás.

2 Añade algo de carga
Usa una mochila ligera o mancuernas pequeñas en un ejercicio que controles. Las series y repeticiones se mantienen.

3 Aumenta el recorrido
Aumenta la altura del escalón o la profundidad solo mientras pelvis, rodilla y pie se mantengan estables.

4 Aguanta cinco segundos más
Alarga solo la sentadilla contra la pared. Termina el movimiento antes de perder la posición.

Si pierdes una sesión

El calendario debe seguir funcionando después de una semana ajetreada. Sigue este orden:

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

2 Quita primero lo opcional
Elimina la sesión C y conserva la siguiente sesión de fuerza en el orden previsto.

3 No lo comprimas
Si quedan pocos días para el viaje, la sesión perdida se pierde. No la metas apretada en la semana 4.

4 Conserva la nota
Apunta qué sesión perdiste. Sirve más que retocar el calendario después para que parezca mejor.

Cuenta el resto de tu entrenamiento

Correr, montar en bici, hacer rutas de montaña, los deportes de equipo y otro entrenamiento de piernas cargan la misma semana. Si ya haces dos sesiones de tren inferior, sustitúyelas por A y B o mantén tu programa conocido. No añadas este plan automáticamente encima. Una adaptación personal también puede consistir en tomar menos de esta plantilla.

Semana 4: llega con lo conocido en vez de poner a prueba tu forma

Repite movimientos conocidos con dos series de los ejercicios principales y una vuelta final. No añadas un ejercicio nuevo, una serie de saltos ni una prueba de intervalos. Si la segunda sesión de fuerza invade tu descanso habitual antes del viaje, omítela. La semana 4 es más ligera a propósito. Hemos elegido este volumen para el plan; los estudios sobre tapering analizaron a otros deportistas y otros programas.

Qué respaldan las fuentes y qué sigue siendo una decisión de planificación

- La investigación sobre esquí alpino describe trabajo repetido de las extremidades inferiores junto con control técnico continuo. La revisión trata sobre todo del esquí de competición; el estudio pequeño de Koller y sus colegas examinó a 24 esquiadores recreativos sanos y en forma tras cuatro horas de esquí.
- [1] [2]
- La revisión de ACSM respalda el entrenamiento de fuerza progresivo para la fuerza, la resistencia muscular local, el equilibrio y la función física en adultos sanos. Las intervenciones incluidas duraron al menos seis semanas. Por eso no demuestra una preparación completa de cuatro semanas ni este plan exacto.
- [3]
- Puedes combinar fuerza y cardio en un programa, pero de ahí no sale un orden semanal único. Entrenar hasta el fallo muscular momentáneo no es una norma necesaria. La investigación sobre calentamiento respalda el movimiento preparatorio, pero no evalúa estos seis minutos.
- [4] [5] [6]
- Ninguna fuente evalúa este calendario, las dos sesiones, las repeticiones, los descansos, la progresión, las reglas para ausencias ni la reducción de la semana 4. Tampoco la investigación sobre tapering en deportistas de competición ni la selección de ejercicios de Suva lo confirman de forma directa. Estas partes son programación editorial.
- [7] [8]

Habla de los cambios con el coach de IA

En SlopeReady puedes preguntar al coach de IA cómo encaja esta plantilla con tu plan guardado. Como contexto puede usar tu perfil, el plan confirmado, los últimos resúmenes de entrenamiento y las señales de recuperación disponibles en Apple Health.

El coach puede proponer mover o acortar una sesión, o sustituir un ejercicio del catálogo. Verás cualquier cambio permanente antes de confirmarlo. El coach no observa cómo haces los ejercicios y solo conoce el contexto disponible en la app.

SlopeReady lee los datos de Apple Health que has compartido para el análisis y la ayuda con el plan. La app no escribe nada en Apple Health, no inicia sesiones de entrenamiento en directo ni registra entrenamientos, frecuencia cardiaca en directo o rutas GPS.

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

Fuentes

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

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

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

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

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

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

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

8. [Suva: ejercicios de forma física para deportes de invierno](#)
suva.ch · Wintersport-Fitness

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

10. [Privacidad de SlopeReady](#)
slopeready.app/privacy.html

Actualizado	2026-08-13
Autoría	Redacción de SlopeReady
Nota de revisión	Revisado el 13 de agosto de 2026: calendario de cuatro semanas, progresión clara en la semana 2, criterio para terminar la serie basado en cambios visibles, enlace para elegir ejercicios y campos de PDF más grandes.