

Entrenamiento de piernas para esquiar: una sesión completa de resistencia muscular y control

Sigue la sesión de arriba abajo. Empieza con descensos controlados y fuerza unilateral; después trabaja el plano lateral, los gemelos y una sujeción isométrica breve.

La sesión de un vistazo

La versión estándar dura unos 42–47 minutos: 6 minutos de calentamiento, tres ejercicios principales con tres series cada uno y dos rondas de zancada lateral, elevación de gemelo a una pierna y sentadilla isométrica en pared. Para la primera vez, usa la versión de 25–30 minutos con dos series principales y una sola ronda final.

Primera vez: 25–30 minutos

1. Mantén los 6 minutos completos de calentamiento.

2. Haz dos series en lugar de tres en cada ejercicio del bloque A.

3. Completa una sola ronda del bloque B y mantén la pared 20 segundos.

4. No añadas peso. Anota qué ejercicio perdió el control primero.

Qué necesitas antes de empezar

Prepara todo antes del calentamiento. En el escalón importa más la estabilidad que la altura.

1	Escalón bajo Un escalón o plataforma firme de unos 10–20 centímetros que no se mueva ni resbale.	2	Apoyo Una pared, barandilla o respaldo de una silla pesada para los ejercicios a una pierna.
3	Temporizador Prepara 30, 60 y 75 segundos. Las pausas forman parte de la sesión.	4	Carga opcional Una mochila o dos mancuernas. Añádelas cuando controles la versión con peso corporal.

Por qué seguimos este orden

El trabajo controlado más exigente va primero. El circuito corto comienza cuando ya has terminado las repeticiones que requieren más precisión.

6 min	Calentar	Aumenta la temperatura y practica los movimientos sin carga adicional.
8–9 min	Controlar el descenso	Haz los descensos desde el escalón con un ritmo fijo mientras el equilibrio está fresco.
14–16 min	Ganar fuerza unilateral	Completa las zancadas frontales y el peso muerto rumano a una pierna en series separadas.
10–12 min	Añadir resistencia muscular	Combina trabajo lateral, gemelos y pared durante dos rondas tranquilas.
2–3 min	Cerrar	Camina despacio y anota una observación breve.

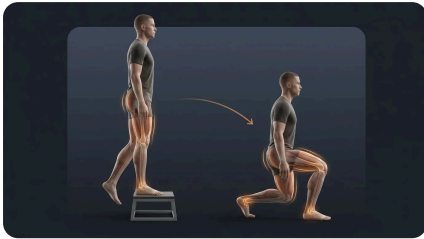
Calentamiento: 6 minutos sin saltos

Elige un recorrido que controles sin compensaciones. Al final tendrás más calor, pero podrás seguir hablando con normalidad.

60 s	Marcha rápida	Apoya el pie completo y deja que los brazos acompañen el movimiento.
8 repeticiones	Sentadilla hasta el escalón	Toca ligeramente el escalón con los glúteos y vuelve arriba. Alinea rodillas y pies.
6 por lado	Zancada hacia atrás	Lleva un pie atrás y vuelve a la posición inicial. Mantén poca profundidad.
8 repeticiones	Bisagra de cadera bilateral	Lleva la cadera atrás, alarga la espalda y vuelve a extender desde la cadera.
8 repeticiones	Elevación de gemelos	Sube los dos talones con calma y bájalos por completo.

Bloque A: primero, fuerza controlada

Termina todas las series de un ejercicio antes de pasar al siguiente. Este bloque no es un circuito. Elige un recorrido que mantenga la última repetición tan limpia como la primera y deja unas dos repeticiones buenas en reserva.



Ejercicio 1 · 3 × 6 por lado · 3 s al bajar

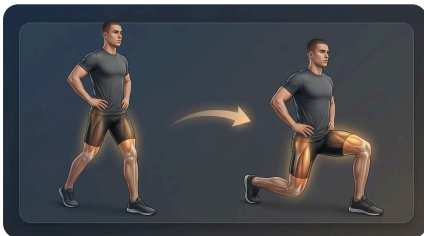
Descenso excéntrico desde escalón

Músculos y función: Cuádriceps, glúteos y control de pelvis, rodilla y pie

Fíjate en: Mantén todo el pie sobre el escalón. Baja el talón libre hacia el suelo durante tres segundos y vuelve con control. La pelvis y el pie de apoyo permanecen estables.

Descanso: 60–75 segundos tras completar ambos lados.

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



Ejercicio 2 · 3 × 8 por lado

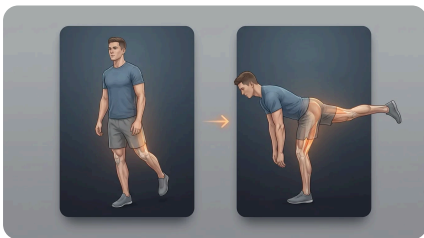
Zancada frontal

Músculos y función: Cuádriceps, glúteos, aductores y estabilidad unilateral

Fíjate en: Da un paso suficientemente largo, baja despacio y empuja con todo el pie delantero para volver. Rodilla y dedos apuntan en la misma dirección.

Descanso: 60–75 segundos tras completar ambos lados.

Más fácil: Mantén una posición escalonada, sujétate y sube y baja sin dar el paso.



Ejercicio 3 · 3 × 8 por lado

Peso muerto rumano a una pierna

Músculos y función: Glúteos, isquiotibiales, pie y control de la pelvis

Fíjate en: Lleva la cadera atrás mientras la pierna libre se extiende. Detente antes de que giren la espalda o la pelvis. Mantén una ligera flexión en la rodilla de apoyo.

Descanso: 60–75 segundos tras completar ambos lados.

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

Bloque B: plano lateral, gemelos e isométrico

Haz los tres ejercicios seguidos. Descansa 30 segundos entre ellos y 75 segundos después de la pared; luego repite la ronda una vez. La sentadilla en pared trabaja la resistencia muscular local, no simula una bajada esquiando.



Ejercicio 4 · 2 × 8 por lado

Zancada lateral

Músculos y función: Cuádriceps, glúteos, aductores y movimiento lateral

Fíjate en: Lleva la cadera atrás sobre una pierna mientras el otro pie sigue apoyado. Empuja con todo el pie de trabajo para volver al centro.

Descanso: 30 segundos y pasa a los gemelos.

Más fácil: Acorta el paso y la profundidad o usa un apoyo.



Ejercicio 5 · 2 × 10–12 por lado

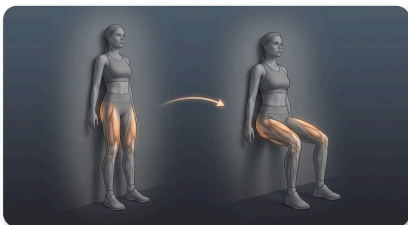
Elevación de gemelo a una pierna

Músculos y función: Gemelo, pie y tobillo

Fíjate en: Presiona de forma uniforme con el antepié, eleva el talón sin rebote y baja por completo. Usa el apoyo solo para equilibrarte.

Descanso: 30 segundos y pasa a la pared.

Más fácil: Hazlo con las dos piernas o reduce la altura.



Ejercicio 6 · 2 × 20–40 segundos

Sentadilla isométrica en pared

Músculos y función: Resistencia isométrica de cuádriceps y glúteos

Fíjate en: Elige una altura en la que pies y rodillas sigan estables y puedas respirar. Termina antes de tener que empujar los muslos con las manos.

Descanso: 75 segundos y empieza la segunda ronda.

Más fácil: Quédate más arriba o mantén solo 15–20 segundos.

Primera vez: 25–30 minutos

Usa la versión corta para encontrar la altura, el recorrido y las variantes que controlas.

1. Mantén los 6 minutos completos de calentamiento.
2. Haz dos series en lugar de tres en cada ejercicio del bloque A.
3. Completa una sola ronda del bloque B y mantén la pared 20 segundos.
4. No añadas peso. Anota qué ejercicio perdió el control primero.

Cambia una sola variable por sesión

Si todas las series se mantienen limpias, elige un único cambio para la próxima sesión. Deja igual todo lo demás.

1	Añadir una repetición	Suma una repetición por lado al descenso, la zancada o el peso muerto rumano.
2	Añadir un poco de peso	Usa una mochila ligera o mancuernas pequeñas. Mantén las series y repeticiones.
3	Aumentar el recorrido	Sube el escalón o gana profundidad solo mientras controles pelvis, rodilla y pie.
4	Mantener cinco segundos más	Alarga solo el isométrico en pared y termina antes de perder la técnica.
5	Añadir una serie o ronda	Amplía un ejercicio principal o el circuito final, no toda la sesión a la vez.

Cuántas veces puedes usar la sesión

Cuenta cualquier otro entrenamiento de tren inferior dentro de la carga semanal. Esta sesión es una plantilla, no un extra automático que se añade a tu plan actual.

Ya entrenas las piernas	Usa esta sesión una vez por semana o sustituye por ella una sesión similar.
Es tu trabajo principal de piernas	Hasta dos sesiones no consecutivas es una opción general. Haz progresar solo una de las dos cada vez.

Termina la serie cuando la repetición se deshaga

Para cuando no controles la postura, el recorrido, el ritmo, el equilibrio o una respiración normal. Acorta el movimiento, usa la variante fácil o da por terminado el bloque. Esta regla no valora dolor, lesiones ni síntomas médicos.

Acaba con una nota útil

Camina despacio durante 2–3 minutos. Anota el ejercicio, la variante y la última serie controlada. Esos datos ayudan más al próximo ajuste que cuánto ardieron las piernas.

Esta sesión es una plantilla general para adultos sanos que conocen los movimientos básicos de fuerza. No tiene en cuenta tu experiencia, la carga semanal actual ni tu situación de salud.

Qué respalda la evidencia y qué sigue siendo una decisión editorial

- El esquí alpino carga de forma repetida la musculatura de las piernas. Estudios pequeños con esquiadores recreativos describen cambios de actividad muscular durante el día y menores valores de fuerza excéntrica después de varias horas. No identifican un ejercicio ideal.
- [1] [2] [3]
- En esquiadores de competición, una fuerza crítica mayor se asoció con varias medidas de rendimiento. El estudio transversal muestra una relación, no causalidad ni objetivos para esquiadores recreativos.
- [4]
- La investigación general sobre fuerza respalda la progresión para mejorar fuerza, resistencia muscular local y equilibrio en adultos sanos. No hace falta llegar al fallo muscular momentáneo en todos los casos. La investigación sobre calentamiento respalda el movimiento preparatorio antes del esfuerzo.
- [5] [6] [7]
- Ninguna fuente ha probado estos seis ejercicios exactos, su orden, pausas y repeticiones como una sesión para esquiar. La propuesta es editorial; Ski Austria sirvió como comparación adicional de familias de ejercicios accesibles.
- [8]

Comenta el ajuste con el coach de IA

En SlopeReady puedes preguntar al coach de IA dónde encaja esta sesión en tu plan guardado. Puede utilizar como contexto tu perfil, el plan confirmado, los resúmenes recientes y las señales de recuperación disponibles en Apple Health.

El coach puede proponer mover o acortar la sesión, o sustituir un ejercicio por una opción adecuada del catálogo. Verás cualquier cambio permanente antes de confirmarlo. El coach no observa tu ejecución y solo conoce el contexto disponible en la app.

SlopeReady lee los datos de Apple Health que autorizas para analizarlos y ayudarte con el plan. No escribe en Apple Health, no inicia sesiones en directo ni registra entrenamientos, pulso 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. [Hermann et al. \(2023\): fatiga muscular durante un día de esquí](#)
pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10138889/
4. [Chollet et al. \(2026\): fuerza crítica en esquiadores alpinos de competición](#)
pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/41781208/
5. [American College of Sports Medicine \(2026\): fuerza para adultos sanos](#)
pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/41843416/
6. [Grgic et al. \(2022\): entrenamiento de fuerza hasta el fallo](#)
pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33497853/
7. [Fradkin, Zazryn y Smoliga \(2010\): calentamiento y rendimiento físico](#)
pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19996770/
8. [Ski Austria: en forma para el invierno](#)
www.skiaustria.at/de/services/tipps-und-tricks/ski-workout
9. [Condiciones de uso de SlopeReady](#)
slopeready.app/terms.html
10. [Política de privacidad de SlopeReady](#)
slopeready.app/privacy.html

Actualizado	2026-08-12
Autor	Redacción de SlopeReady
Nota de revisión	Nueva publicación: sesión completa de piernas con orden, volumen, descansos, seis ilustraciones del catálogo, versión inicial, progresión, errores frecuentes, límites de la evidencia y hoja imprimible.