

Plan básico para preparar el esquí: 2–3 sesiones por semana

Un ejemplo general para imprimir con fuerza, resistencia, recuperación y límites claros

Esta semana es un ejemplo general de cómo organizar el entrenamiento, no un programa individual. No tiene en cuenta el dolor, las limitaciones médicas, la experiencia de entrenamiento, otras cargas ni la recuperación.

Semana con tres sesiones

Día	Sesión	Duración	Objetivo
Lun	Fuerza A	35-45 min	Piernas, cadena posterior, gemelos, tronco
Mié	Resistencia suave	40-60 min	Ritmo uniforme que permita hablar
Sáb	Fuerza B	35-45 min	Cadera lateral, equilibrio, espalda alta
Otros días	Descanso / paseo	20-40 min	Recuperación sin otra sesión obligatoria

Qué necesitas

Una esterilla y una pared o el respaldo estable de una silla. Este plan no incluye peso adicional.

Si solo tienes dos sesiones

Martes: fuerza A completa. Sábado: 2 series por ejercicio de fuerza B y, después, 20-25 minutos de bicicleta, carrera o caminata rápida a ritmo suave.

Por qué se organiza así

La fuerza y la resistencia aportan una base general; el esquí también exige piernas, equilibrio y control del movimiento. ACSM, Huijberts, Turnbull, Koller y Suva no estudiaron este conjunto exacto ni su dosis.

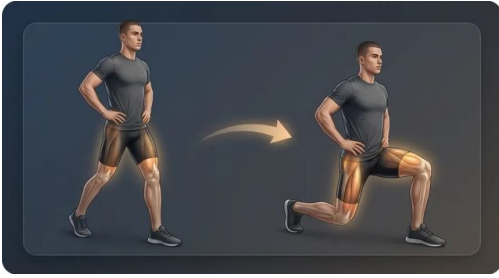
Antes de la fuerza

Muévete con suavidad durante 5–8 minutos. Después, haz una serie de prueba de cada uno de los dos primeros ejercicios con menos recorrido. No cuenta entre las 3 series de trabajo.

Versión accesible

Si usas un lector de pantalla, consulta el artículo HTML completo: slopeready.app/es/learn/two-three-sessions-per-week.html

Fuerza A



Zancada hacia delante

Volumen: 3 × 10 por lado

Descanso: 60 s

Trabajo principal: Extensión de rodilla e impulso de cadera

Técnica: Baja con control y deja que la rodilla delantera siga la dirección de los dedos.



Peso muerto rumano a una pierna

Volumen: 3 × 10 por lado

Descanso: 60 s

Trabajo principal: Extensión de cadera y control a una pierna

Técnica: Inclínate desde la cadera; usa apoyo antes de redondear la espalda.



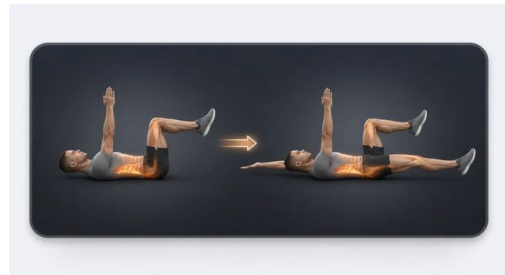
Elevación de talones

Volumen: 3 × 15

Descanso: 45 s

Trabajo principal: Fuerza de gemelos y control del tobillo

Técnica: Sube, haz una pausa y baja despacio sin volcar los tobillos hacia fuera.



Dead bug

Volumen: 3 × 8 por lado

Descanso: 45 s

Trabajo principal: Control del tronco al mover las extremidades

Técnica: Acorta el recorrido antes de que se levante la zona lumbar.

Resistencia suave

Elige una actividad conocida. Pedalea 40-60 minutos o corre con suavidad 30-45 minutos si ya corres sin molestias. Debes poder hablar con frases completas.

Fuerza B



Pasos laterales en sentadilla

Volumen: 3 × 15 pasos en total

Descanso: 45 s

Trabajo principal: Control lateral de las piernas

Técnica: Da 8 pasos en una dirección y 7 de vuelta; cambia el inicio en la siguiente serie.



Puente de glúteos con marcha

Volumen: 3 × 10 por lado

Descanso: 60 s

Trabajo principal: Extensión de cadera y control de la pelvis

Técnica: Levanta un pie solo mientras la pelvis siga nivelada.



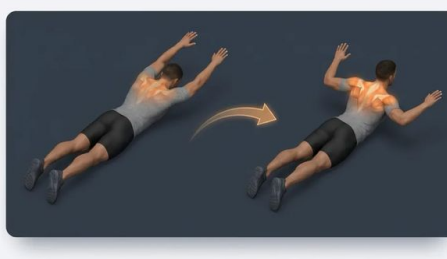
Equilibrio a una pierna con rotación

Volumen: 3 × 10 sobre cada pierna de apoyo

Descanso: 45 s

Trabajo principal: Equilibrio con rotación controlada

Técnica: Sobre cada pierna, gira 5 veces a la izquierda y 5 a la derecha.



Nadador boca abajo (Y-W)

Volumen: 3 × 10 secuencias Y-W completas

Descanso: 45 s

Trabajo principal: Control de los omóplatos y espalda alta

Técnica: Pasa de Y a W y vuelve sin encoger los hombros ni forzar el pecho.

Recuperación

Descansar es una opción válida. Si te sienta bien, añade 20-40 minutos de paseo suave o 3-6 minutos de movilidad ligera. No lo conviertas en otra sesión dura.

Ajusta el plan con el entrenador de IA de SlopeReady

El entrenador puede usar tu perfil, el plan guardado, las sesiones recientes y los datos de recuperación disponibles en Apple Health para proponerte cambios. Revisas cualquier modificación duradera antes de aplicarla. No ve tu técnica, el dolor, el ajuste de las botas, los datos que falten ni tu estado médico completo.

Parar y pedir ayuda

Para el ejercicio y consulta a un médico: Para ante dolor agudo o articular, entumecimiento, debilidad repetida u otros síntomas inusuales. Un médico puede valorar los síntomas y la carga adecuada. Consulta a un fisioterapeuta por dolor persistente o vuelta tras una lesión y a un entrenador por la técnica una vez descartadas causas médicas.

Llama ya al número local de emergencias: Ante dolor o presión repentina o persistente en el pecho, dificultad intensa para respirar, desmayo, confusión o si la falta de aire impide hablar con normalidad. Fuentes: American Heart Association y MedlinePlus.