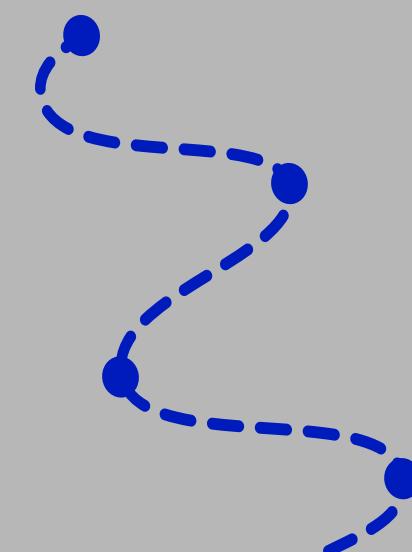


PLAN DE ENTRENAMIENTO

Quizás te pueda parecer exagerado tener que entrenar para hacer un ascenso al Volcán Lanín. Sin embargo, es más que necesario, sobre todo si no hacés deporte regularmente.



Tené en cuenta que vas a caminar 7 horas en subida.

Te recordamos que son 2675 metros de desnivel positivo en dos días de ascenso.

Lo mejor es que empieces tu entrenamiento 1 ó 2 meses antes de tu ascensión al Lanín.

Si podés hacerlo con más antelación, mejor.



ALTA



EXIGENCIA FÍSICA

ALTA



DÍAS DE PROGRAMA

2 DÍAS / 1 NOCHE



EJERCICIOS PARA MEJORAR TU CAPACIDAD AERÓBICA



Lo más recomendable es que salgas a correr. Lo podés hacer también en una cinta, si lo preferís. También la bicicleta es un excelente complemento.



Después, y conforme va mejorando tu rendimiento físico, podés ir aumentando el tiempo, con un máximo de 1 ó 2 horas según tus posibilidades.



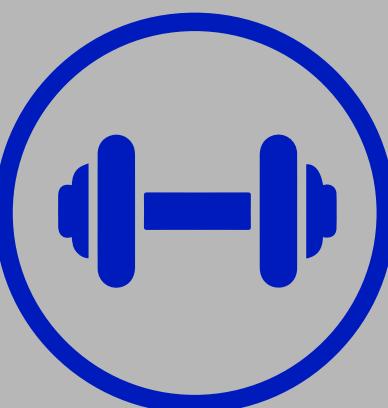
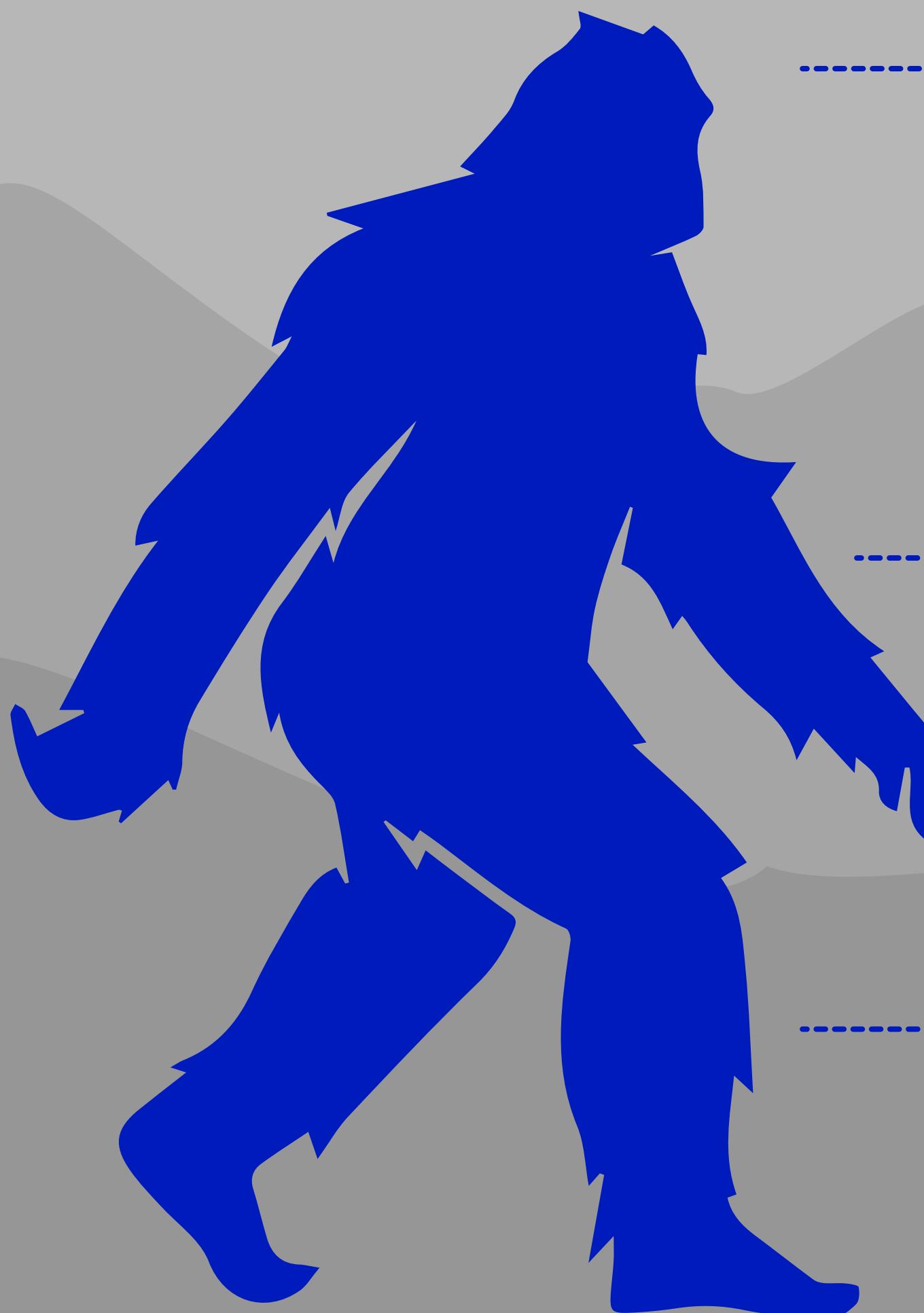
Al comienzo, tratá de hacer estos ejercicios de 2 a 3 veces por semana. ¡Si llegás a 5 veces en las últimas semanas, ¡Genial!



Un detalle fundamental es que, antes de cada entrenamiento, hagas ejercicios livianos de calentamiento. Elongación de brazos y piernas, trabajo de músculos de hombros y cuello son movimientos muy importantes. El cuerpo te lo va a agradecer.

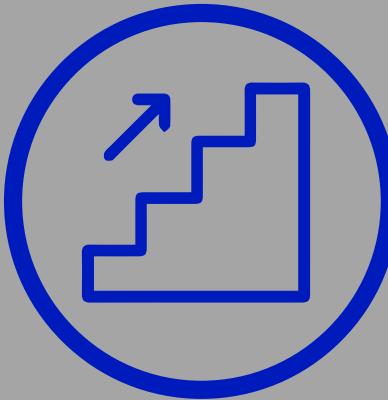
• TRABAJÁ Y TONIFICÁ TUS MÚSCULOS

Paralelamente a estos trabajos, es conveniente que también los entrenes para hacerlos más fuertes y resistentes al esfuerzo que te va a demandar el ascenso al Volcán Lanín.

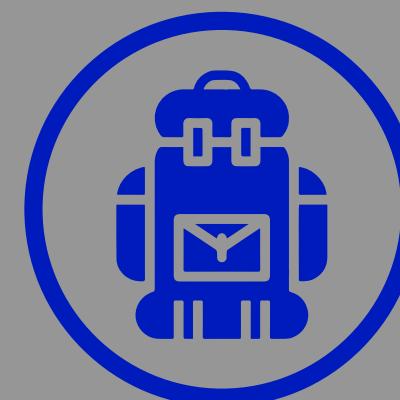


Andá a tu gimnasio preferido, hablá con un profesor para que te recomiende lo mejor para tu espalda y piernas.

El complemento de pesas funciona muy bien en estos casos.



Es importante que puedas entrenar subiendo y bajando escaleras, o lugares que tengan distintos niveles, para poder ir acostumbrándote a las pendientes. El ritmo lo pone tu estado físico.



Y por último, es absolutamente esencial que te entrenes llevando peso. Llená tu mochila hasta tener sobre tus espaldas una carga similar a la que vas a transportar en el ascenso.

- Aprovechá escaleras o lugares desnivelados.
- No te sobre exijas.
- Con que lo hagas 1 vez por mes y por un lapso de 2 ó 3 horas es suficiente.

LA IMPORTANCIA DE AUMENTAR EL EJERCICIO PROGRESIVAMENTE



Siempre tené en cuenta tu pulso.
Se cuenta en latidos por minuto.

El ejercicio aeróbico se hace con el 60 al 70% de tu pulso máximo, que se calcula restándole tu edad a 220. Ésa será, entonces, la cantidad máxima normal de latidos por minuto.

Si luego de un entrenamiento te sentís bien, habrá llegado el momento de que la próxima vez entrenes más tiempo.

El último ejercicio va a durar menos de 2 días: ¡el esperado ascenso al Lanín!

"Quién ha escuchado alguna vez la voz de las montañas, nunca la podrá olvidar".



» CONTACTO

VENTAS / INFORMACIÓN

IGNACIO PACCIANI +54 9 2324 45-9423



GUÍAS

SANTIAGO DONO +54 9 2944 12-1316

MANUEL PARADA +54 9 2944 16-2246



expedicionesyeti@gmail.com

» SUMATE A NUESTRAS REDES SOCIALES!



[/yeti.expediciones](https://www.facebook.com/yeti.expediciones)



[@yeti.expediciones](https://www.instagram.com/@yeti.expediciones)

