



Entrenamiento para expediciones, Ricard Vila.2005

ANALISIS DE LOS PARAMETROS OSERVADOS EN LAS EXPEDICIONES A ALTITUD (+6000 MTS)

Encuesta.Deportistas.Efectos entrenamiento.

- 1 mes antes salida excesivo estrés.
- Importancia aclimatar marcha marcha aproximación-treeking
- Importancia cimas secundarias aclimatación

A nivel resistencia.

- Tienes mas aguante general
- Buena recuperación dia siguiente
- Vas con mas confianza
- Estiramientos por la noche ayudan a recuperar

Fuerza.

- Se aprecia dolor muscular
- Piernas (quadiceps – gemelos)
- Tronco (peso mochila)
- Brazos (movimiento palos – piolet – jumar)
- General (escalada – remontar petates)

Psicológico.

- El entreno da seguridad – confianza previa
- Ayuda a aprender a sufrir - tirar adelante

Trastornos.

- Gástricos – constipados – pies
- Efecto altura – frío – dormir mal i poco

SECUENCIA SITUACIONES – ACTIVIDAD EXPEDICION

- Salimos en avión (sensación cansancio – estrés – preexpedición)
- Viaje (efecto jet lag)
- Marcha aproximación – trecking
- Cimas secundarias
- Montar campos – porteos material – peso mochila
- Rampa nieve
- Escalada en nieve – roca – mixto
- Nieve profunda – abrir huella – dificultad técnica
- Trabajo jumara – electron – escaleras – cuerda fija
- Montar plataformas tienda (nieve – hielo)
- Maniobras material – instalar cuerda fija
- Jornadas largas (10-15h).Dormir poco
- Parados en la tienda con mal tiempo (1 dia – 3 dias)
- Ataque a la cima (cansancio acumulado), tenemos que bajar.
- Angústia por el estado del tiempo

RITMO,CONTROL Y RECUPERACION

- Subir lentamente y bajar a descansar
- Reponer agua + sales minerales + comida + dormir
- No malgastar esfuerzos (economizar)
- Tener paciencia, no angustiarse en situación adversa
- Pausa prolongada campo base (caminar + isométricos)
- Al finalizar la jornada estiramientos

ANALISIS EXPEDICIONES – ALTURA ASPECTOS IMPORTANTES A ENTRENAR FISIOLOGICOS – FISICOS – MENTALES

1 – RESISTENCIA AEROBICA – FUERZA RESISTENCIA

A) Importancia :

Captación oxígeno (VO2 máx)
Transporte oxígeno (mitocondrias)

B) En la altura se produce una caída física i normal i VO2 máx.
Factores limitantes :

Fatiga central (cerebro – sistema nervioso)
Fatiga periférica : Neuromotora
Falta retorno venoso
Déficit O2 sanguíneo
Se agotan líquido y sales
Disminución masa muscular-peso
(altura-hipoxia-esfuerzo)

C) Trabajo umbral aerobico
Trabajo intervalico (esfuerzo-pausa)
Resistencia larga duración
Mejorar recuperación post-esfuerzo
Mejorar y aumentar masa muscular
Hipertrofia – isométrico tren inferior
Sub-máxima tren superior
Fuerza resistencia general todo el cuerpo
Trabajo de fuerza en pendiente – cuestas

D) Entrenamiento fuerza expediciones – altura

A) tren inferior : Quadriceps
Psoas (Subida – Bajada, nieve profunda, crampones)
Gemelos
Tobillos

B) tren superior : Espalda-tronco
Abdominales (peso mochila)
Antebrazo
Manos (jumar, escaleras, palos, escalar)

2 – TRABAJO HPOXIA (ANAEROBICO)

Disminución presión parcial oxígeno
Disminución de la saturación oxígeno en sangre arterial
Trabajo en condiciones anaeróbicas (acidosis muscular)

- A) Método artificial (altitud simulada)
Hipoxia hipobárica intermitente
- B) Trabajo apneas – semi apnea en agua
- C) Trabajo muscular anaeróbico en altura (3000 – 5000m)

3 – ADAPTACION AL MEDIO

Entrenamiento en la ciudad (durante semana)
Entrenamiento en el medio (montaña) fines de semana y puentes
Entrenamiento toda la semana en montaña

- Reproducir – entrenar situaciones que encontraremos
- Adaptación al medio (fundamental)
- Trabajar pasos técnicos – situaciones que encontraremos
- Desniveles progresivos
- Entreno en altura
- Varios días (nieve)
- Nieve profunda
- Mochila pesada – palos
- Movimiento material – petates en pared
- Movimiento jumars – electron – cuerdas
- Alpinismo – escalada (roca – mixto – hielo)
- Trabajo en pendiente – pared – couloir – cresta
- Esquí de montaña – fondo y raquetas
- Caminar en cuesta y altura mochila pesada
- Condiciones desfavorables (climatología – cansancio)

**PROGRAMACION EXPEDICION
PRE MONZON – EVEREST CARA NORTE**

ETAPA

TRANSICION

SEPTIEMBRE

FUNDAMENTAL I

OCTUBRE – DICIEMBRE

FUNDAMENTAL II

ENERO – FEBRERO

ESPECIFICO I

MARZO

ESPECIFICO II

ABRIL

1-Vuelo
5/18-Marcha aprox.
Trekking
18-Campo base
Picos secundarios

FORMA

MAYO

25/4-25/5
Campos altura
Ataque cima