

ESQUÍ DE TRAVESÍA

PLANIFICACIÓN Y ENTRENAMIENTO ESPECÍFICO PARA RECORRIDOS DE VARIOS DÍAS

El practicante del esquí de montaña desde siempre ha entrenado y ahora mucho más, creo que son los pioneros dentro de los deportes de montaña: la mayoría autodidactas, otros con entrenador, otros con el compañero "foqueando" los fines de semana y entre semana salir a correr o con la bici y algo de abdominales y estiramientos...

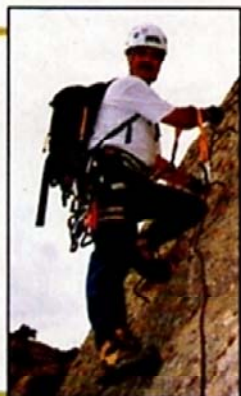
El objetivo del siguiente artículo pretende dar unas pautas para entrenar y poder optimizar más vuestro rendimiento para conseguir los objetivos marcados.

Basado en los fundamentos teóricos del entrenamiento, así como en la experiencia de años entrenando diferentes especialidades de la montaña, he ido perfeccionando un método que ha sido practicado y con resultados satisfactorios por numerosos deportistas del esquí de montaña en sus diferentes vertientes: competición, travesía, paseo, etc...

Eso sí, el programa propuesto es mejor hacerlo siempre con la supervisión de un entrenador. Va encaminado para el esquiador de montaña que ya tiene una base de entrenamiento y hábito de trabajo, y que quiera preparar una travesía de varios días en Pirineos, Alpes o una expedición a cotas superiores (Andes, Himalaya...)

Asesor Ricard Vila i Montolio

Licenciado en Educación Física (INEFC Barcelona), Instructor ECAM-EEAM, Entrenador nacional de atletismo y Personal Trainer (ACE Internacional), entrena desde hace 20 años deportistas amateurs, de competición, expediciones, alpinismo, escalada, carreras de montaña y esquí de montaña, disciplina en la que entrena actualmente a Gil d'Aspre, V. Giró y Xavi Freixinet. Trabaja de coordinador-entrenador de actividades de montaña y fondistas en el polideportivo Can Caralleu (Barcelona) y también impartiendo clases para técnicos deportivos de montaña (Escola Pia de Sarrià).



Actividades como la clásica Alta Ruta Chamonix-Zermatt exigen buen conocimiento del medio, de la técnica y sobre todo, una buena condición física. En la foto, esquí de travesía en el Rosablanche (3.336 m), en el macizo del Mont Blanc.

¿CÓMO PLANIFICO UN ENTRENAMIENTO?

Factores a tener en cuenta en el diseño de un programa.

Las claves del éxito:

- El programa tiene un inicio y un final
- Objetivos claros-definidos-medibles-realistas y estar al alcance.
- Evaluación del deportista (inicial-constante).
- Evaluación de los resultados (análisis éxito-fracaso).
- Características personales (trabajo-familia-ocio-economía).
- No intentar la perfección sino la superación.
- Apreciar el proceso del entrenamiento y no obsesionarse con el objetivo.
- Entrenamiento individualizado a los objetivos y características de cada individuo.
- Respetar los principios del entrenamiento (individualización, progresión de cargas, especificidad, continuidad)
- Trabajo de adaptación al medio (esquí, alpinismo, altura, varios días de travesía)

FASES EN UN CICLO ANUAL

1. Análisis y evaluación temporada anterior

2. Medios disponibles (médico-fisiólogo-fisioterapeuta-masajista-dietista-economía-transporte-compañeros-material-lugar entrenamiento)

3. Evaluación inicial física y médica

4. Definir objetivos (actividad principal, secundaria)

Entrenamiento (mejoras-aumento cargas)

5. Calendario

Test

Macro ciclos-micro ciclos-sesiones

Entrenamiento montaña

6. Medios de entrenamiento

Análisis deporte (requerimientos energéticos-musculares)

Desarrollo capacidades (físicas, técnicas, tácticas, psicológicas, entreno invisible)

Entreno básico y montaña

Entreno pre actividad: viaje, cambio clima, descanso

7. Evaluación y control entrenamiento

Test físico-médico-específico

Control fatiga-sobreentrenamiento

8. Evaluación final de temporada (correcciones futuras)

¿Se alcanzaron los objetivos?

¿Por qué causas?

¿Se ha realizado el trabajo programado?

Causas que han alterado-interrumpido el trabajo (lesión, baja forma, personales, falta motivación)

¿Qué ha fallado en la actividad programada?

ANÁLISIS DEL ESQUÍ DE MONTAÑA

Modalidades

- De paseo
- Practicante amateur tiempo libre con objetivos de ascensiones los fines de semana, vacaciones, travesía de 5 -6 días.
- Joven en proceso de formación en centros de tecnificación
- Competición a nivel nacional e internacional
- Individual, en pareja, en grupo
- Expediciones a 6000 - 7000 - 8000 metros

Condiciones de la práctica

- Altura
- Desniveles, perfil recorrido
- Estado de la nieve, humedad
- Condiciones de frío o mucho frío, cambios de tiempo
- Peligro de avalanchas

Duración

- Carreras de 1 - 2h Cronoescaladas
- Carreras de 3 - 4h Varias Cimas
- Carreras largas 8 - 12h (Mezzalama, Patrouille des Glaciers)
- Carreras de varios días (Pierramenta)
- 1 día de travesía
- Varios días de travesía
- Expedición

Material - peso

- Peso mochila (ropa abrigo, alimentación, hidratación, material, crampones, piolet, cuerda,...)
- Peso arrastre (esquíes, pieles, botas)

Capacidades a desarrollar

- Es un deporte en el que se moviliza todo el cuerpo
- La técnica ejerce un papel fundamental y repercute en la eficiencia energética

Subida:	
Variables	Capacidades
• Altura	Capacidad aeróbica
• Desnivel	Potencia aeróbica (ritmo-llaneo)
• Duración	Capacidad anaeróbica - Láctica (cambio de ritmo. Avanzar tramos técnicos. Final cuello, cima, aristas). Fuerza/ resistencia

Bajada:	
Variables	Capacidades
• Altura	Fuerza / resistencia
• Estado nieve	Capacidad anaeróbica-láctica
• Nivel fatiga acumulado	

PROGRAMACIÓN DE LA TEMPORADA

OBJETIVO PRIMAVERA	PERIODO	OBJETIVO VERANO
PERIODO FUNDAMENTAL		
Septiembre / Diciembre (15 - 20 semanas)	- Crear una base física para el trabajo posterior - Cargas generales - Gran cantidad de trabajo (volumen)	Diciembre / Abril (20 semanas)
PERIODO ESPECÍFICO		
Enero / Febrero (6 - 8 semanas)	- Transformación del trabajo en calidad - Cargas específicas - El volumen se estabilizará y aumentará la intensidad	Mayo / Junio (8 semanas)
PERIODO DE FORMA		
Marzo / Abril / Mayo (4-6 semanas)	- Periodo en el que disminuye el entrenamiento en cuanto al volumen y la intensidad y sólo se realiza trabajo de mantenimiento físico. - Epoca en que deben alcanzarse los resultados programados y el estado físico es ideal	Junio / Agosto (8 semanas)
PERIODO DE TRANSICIÓN		
Junio / Julio / Agosto	- Recuperación del esfuerzo realizado durante la temporada - Descanso activo del organismo con trabajo de mantenimiento (trotos suaves y cortos. Estiramientos) - Práctica de otras especialidades de montaña (alpinismo, trekking, senderismo, BTT)	Septiembre / Octubre / Noviembre

	FUNDAMENTAL	FUNDAMENTAL INTENSIVA	ESPECÍFICO
LUNES	Descanso Total o Recupera (estiramientos, masaje, sauna)		
MARTES	Calentar 2 Circuito Fuerza Máx. 30-45' Carrera Progresiva R1-R3	Calentar 2 Circuito Fuerza Sub/Máx 45-1h Carrera Progresiva R1-R3	Calentar 2 Circuito Fuerza Analítica 1h Carrera Progresiva R1-R3
MIÉRCOLES	2h BTT Ritmo Progresivo R1-R3 Toboganes	Calentar 6 x 1000m p-1' Circuito Cross Umbral Anaeróbico R5	Calentar 4 x 2000 p-2' Circuito Cross Umbral Anaeróbico R5
JUEVES	1,30h Circuito Natural	2 Circuitos Fuerza Resistencia General 30' Cambios Ritmo	2 Circuitos Fuerza Resistencia Especial 45' Cambios Ritmo
VIERNES	Descanso Total	1,30h CACO Montaña con palos o Descanso Total	Descanso Total
SÁBADO	1,30h CACO Montaña Con palos	20 km Esquí de fondo técnica + Cambios Ritmo o 2h Roller Cambios Ritmo (plano + cuesta)	Esquí fondo 30km dif. Ritmos o Esquí Mont. Subida 10 x 1000 p-1' R5
DOMINGO	Alpinismo Excursión 6 a 7 horas	2-3h CACO + Palos Alta Montaña o 3 h Esquí montaña 1 cima + Dif. Ritmos o Esquí Alpino (Técnica y Resistencia)	5h Esquí Montaña Desn 2000-2500m 2 cimas + Dif. Ritmos o Travesía 3-4 días Esquí Montaña + Alpinismo en altura

ENTRENAMIENTO DE LA RESISTENCIA

En su conjunto, el esquí de montaña es un deporte de resistencia aeróbica de larga duración pero en el que también es importante trabajar otros aspectos. En los descensos el componente muscular, de piernas básicamente, es importante y debemos trabajar no sólo la fuerza máxima sino también la fuerza-resistencia.

En los pasajes técnicos con esquís, crampones y en altura es importante también el componente anaeróbico.

Es importante no entrenar a "piñón fijo" y sólo con esquís, tenemos que alternar las cargas, lugares y medios de entrenamiento así como no centrar todo el trabajo con los esquís el fin de semana.

Para notar sustancialmente una mejoría en nuestra resistencia es importante no dejar que el cuerpo se acomode siempre al mismo ritmo, tenemos que utilizar la tabla de ritmos, según la capacidad que queremos trabajar y el periodo de la temporada.

Alternar los medios como la carrera, bici, caco con palos (término que se utiliza para expresar la combinación de caminar y correr), roller para no sobrecargar los mismos grupos musculares y también el entrenamiento más distraído. Pensar que el volumen, desnivel acumulado, es importante sin obsesionarse; cuando tenemos ya una buena base, también hay que atender a la calidad en el entrenamiento (intensidad-entrenamientos específicos). Hacer en las salidas a la montaña no solamente "pieles-foquear", sino entrenar con método y en condiciones similares a las que encontraremos en los objetivos planteados (altura, desniveles, horas, peso, varios días de travesía y trabajo técnico y de alpinismo).

También es fundamental los entrenamientos con los compañeros de travesía para conocerse mejor, adaptarse y formar un equipo.

Para la adaptación a la altitud en las salidas de varios días hacer trabajo continuado en altura, bajar a dormir bajo, pero también con alguna jornada en altura.

Cálculo ritmos (Control con pulsómetro)

• Pulso, Base y Umbral Anaeróbico (Test Conconi-cinta rodante)

• Diferencia ritmo en baja-media montaña 10% aprox.

• En condiciones de alta montaña. Con el frío, con esquís de montaña, no existen estudios fiables de diferencia.

R7 Máximo	R3 90%
R6 103%	R2 85%
R5 100% (Umbral Anaeróbico, UAn)	R1 80%
R4 95%	R0 75%

SISTEMAS DE ENTRENAMIENTO DE LA RESISTENCIA

	ENTRENO DE BASE	ENTRENOS DE MONTAÑA
CAPACIDAD AERÓBICA	- Carrera continua (1-2h) r1-r2 llano-toboganes - Carrera progresiva (1h) r1-r3 toboganes - Btt progresivo (4-5h) r1-r3 toboganes - Roller progresivo (3-4h) r1-r3 llano-cuesta - Cambios de ritmo (1-2h) (2'r2-2'r5) carrera-btt o roller	- Excursión-trekking (palos-mochila) 6-8h-varios días - Esquí de fondo 30km (r1-r3) llano y tobogán 20km cambio de ritmo. - Caco (palos y riñonera - no mochila) en la montaña (2h) cambios de ritmo y desnivel - Esquí de montaña + alpinismo + entrenamiento en altura (1-2 días y varios días) (r1-r4) - Acumular desnivel + horas.
POTENCIA AERÓBICA	- Carrera continua con final fuerte (30') r4-r5 terreno llano. - Fraccionado largo 6x1km, p1' r5 cross y 4x2km p2' r5 - Roller 10x2km p2' r5 en llano y cuesta - Cambios de ritmo (1h) (1'r1-2'r4) carrera-btt o roller	- Esquí de montaña en cuesta. 10x1km p1' r5 - Esquí de fondo en circuito de toboganes 10x1km p1' r5 - Cambios de ritmo con esquís (2-3h) (5'r2-5'r5)
CAPACIDAD LÁCTICA	Cuestas largas 10-12° inclinación 15x300 p3' trote en bajada a r6	Esquí de montaña en cuesta 10x500mts p1-2' paradas a r6.
TEST	Efectuar en un lugar conocido en carrera-esquí con kms de desnivel y mínimo recorrido (mirar tiempo empleado) o 1h de duración y mirar el desnivel, para verificar el estado de forma (potencia aeróbica-anaeróbica)	

Perfiles para entreno resistencia

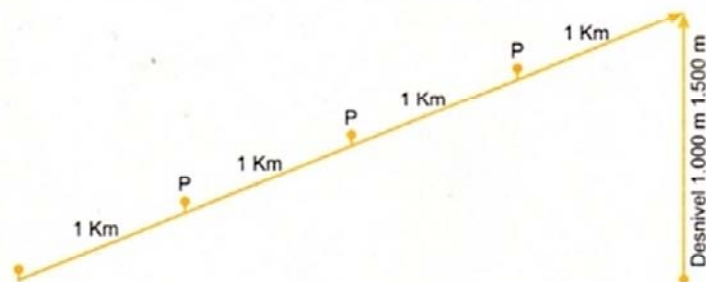
•• Capacidad Aeróbica:

- Travesía (5-6h.) + 1 cima + llaneo
- 2 Picos Desnivel (1000mts.-2000mts.)
- 3 Picos desnivel (2000mts.-3000mts)

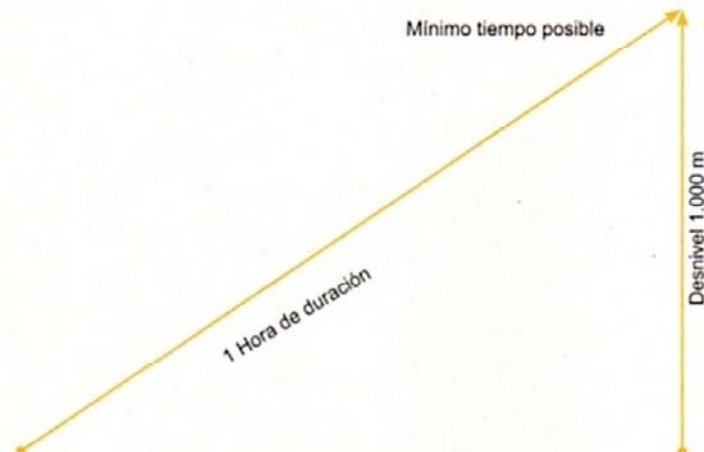
•• Circuito Potencia Aeróbica



•• Cuestas Potencia Aeróbica



•• Test



EL CALENTAMIENTO EN LA MONTAÑA.

El cuerpo, y más a temperatura baja, no está preparado para empezar a foquear en frío y arrastrar cerca de 3kg de peso en los pies. Es imprescindible para entrar bien, hacer ejercicios de movilidad y estiramientos de todo el cuerpo y más específicamente de la musculatura y articulaciones más solicitadas. Empezar con un ritmo suave y en pendiente moderada.

Al final de la sesión de entreno o de la salida en la montaña es importante recuperar el cuerpo rápidamente para:

- Reducir la sensación de fatiga y lesiones posteriores
- Reducir las posteriores calambres, espasmos y contracturas musculares.
- Reducir la concentración de ácido láctico que se queda "pegado" e "inmóvil" en partes localizadas.

Realizar trabajo de estiramientos al finalizar la actividad, otra vez al llegar a casa, y trabajo aeróbico de baja intensidad y estiramientos al día siguiente.

EL ACONDICIONAMIENTO MUSCULAR Y TRABAJO DE FUERZA

Al igual que el calentamiento y los estiramientos, el acondicionamiento muscular suele ser el gran olvidado en los practicantes de resistencia y de montaña, a veces con la creencia de que con el entrenamiento específico de esquí, desniveles y bajadas ya es suficiente. Pues no es suficiente.

Con un programa de reforzamiento y compensación muscular mejoraremos nuestro rendimiento y disminuirémos el riesgo a las lesiones.

En una primera fase con ejercicios generales (en gimnasio o aire libre) que nos dan un tono muscular global y en una segunda fase los grupos específicos más implicados en los movimientos del esquí de montaña. La capacidad más importante que trabajaremos será la fuerza-resistencia de larga duración (aeróbica) sin descuidar la parte anaeróbica para los pasos técnicos como he reseñado en el apartado de resistencia.



Entrenamiento en pendiente.

Musculatura implicada

Impulso:	Gemelo-glúteo-cuadriceps
Recuperar:	Psoas-aductor-Cuadriceps
Vuelta maría:	Psoas-aductor
Braceo:	Tríceps-deltoides-dorsal
Estabilizadores:	Abdominal-lumbar-paravertebral
Bajada:	Cuadriceps-lumbar

Sistemas de entrenamiento de la fuerza

Fuerza máxima y sub-max

Básicamente grandes grupos musculares como trabajo de base. Cargas desde el 85%-95% (del máximo-hacer un test previo) con 3-8 repeticiones ejecución lenta y con posiciones isométricas de 1' en algunos ejercicios con pausa de 3'-5' entre cada ejercicio para recuperar.

Fuerza resistencia general-específica

Básicamente todos los grupos musculares en la general.

Muchas repeticiones con poca pausa.

En la especial, los grupos musculares más implicados en el movimiento específico.

Circuitos al 75% - 80% de intensidad con 30" de trabajo y 30" de pausa en cada ejercicio y 5' de pausa entre circuitos. 2-3 circuitos de 12 ejercicios por sesión (como los que os propongo en la tabla 2)

Circuitos naturales

Entrenamiento aeróbico natural y muy ameno para realizar a principios de la temporada como base y durante ella como regeneración.

Combinado de carrera-caco por un parque o monte a diferentes ritmos en llano, cuestas con ejercicios de fuerza con obstáculos naturales o artificiales (escaleras-abdominales-brazos-saltos) durante 1 h 30 m y de una manera continua.

Fuerza analítica especial

Grupos musculares implicados directamente en el gesto deportivo. Movimientos reproduciendo el mismo gesto (ejemplo braceo con gomas-mancuernas)

Muchas repeticiones (20 repeticiones) con pausa amplia y poner mucha atención a una correcta ejecución técnica.(Tabla 3 y foto-tabla.4)

Ejercicios compensatorios (protección de la rodilla-espalda-tobillo)

Trabajo de potencia.

No es muy importante ni determinante en nuestra preparación de travesías, si lo sería en la competición y descensos muy rápidos y extremos. Podemos hacer un poco de trabajo en la época específica, teniendo en cuenta que es un trabajo técnicamente difícil y propenso a lesiones. Como los saltos-botes y rebotes entre obstáculos.

Yo os propongo un trabajo no tan agresivo pero también eficaz.

Cuestas cortas y escaleras.

2 x 5 x 60 m que se ejecutan o subiendo con skipping (elevación de rodillas) o bien corriendo, o bien alternando.

Ritmo de un 85 - 90 % del máximo con 3'-5' de pausa bajando andando y una inclinación del 20°.

Con fuerte braceo y elevación de rodillas y el cuerpo aerodinámico adelante con importancia en la impulsión de la pierna trasera.

RELACIÓN ENTRE LA TÉCNICA Y EL ESTADO FÍSICO.

Es fundamental una buena técnica para optimizar nuestro rendimiento y ésta nunca la debemos entrenar en estado de fatiga.

Con una mejor técnica nos cansamos menos y con una mejor preparación física podemos ejecutar una mejor técnica durante más tiempo.

Por tanto son dos cualidades que deben complementarse.

Tenemos que trabajar los diferentes movimientos de ascenso y descenso en diferentes estados de nieve y condiciones climáticas y también en altura. Nos ayudará mucho el trabajo previo de deslizamiento con esquís de fondo, que podemos hacer antes de una sesión de resistencia, pero no debemos descuidar todo el trabajo técnico de alpinista con los esquís a la espalda y con los crampones, piolet y cuerda en canales, pasos de roca, aristas, rapel, etc...

VALORACIÓN Y CONTROL DEL ENTRENAMIENTO

La importancia de los test.

Es una herramienta para mí imprescindible para poder plantear un correcto entrenamiento. No todo son las sensaciones del deportista ni la intuición del entrenador. Hoy en día tenemos suficientes estudios fisiológicos sobre el rendimiento físico aunque insuficientes en el esquí de montaña, para poder valorar el estado físico del deportista. En resumen, lo que fisiológicamente vale y sus límites.

Así podremos mejorar y podremos corregir el plan de entreno desde los puntos de vista de la resistencia, los músculos y las articulaciones y al mismo tiempo prevenir lesiones o sobreentrenamiento.

Un test de partida y los otros controles ponerlos al empezar cada periodo para reajustar los ritmos de entreno y el % de fuerza.

La valoración funcional permite:

- Determinar el nivel de condición física
- Establecer objetivos reales y alcanzables
- Evaluar el progreso del entrenamiento
- Elemento para motivar al deportista

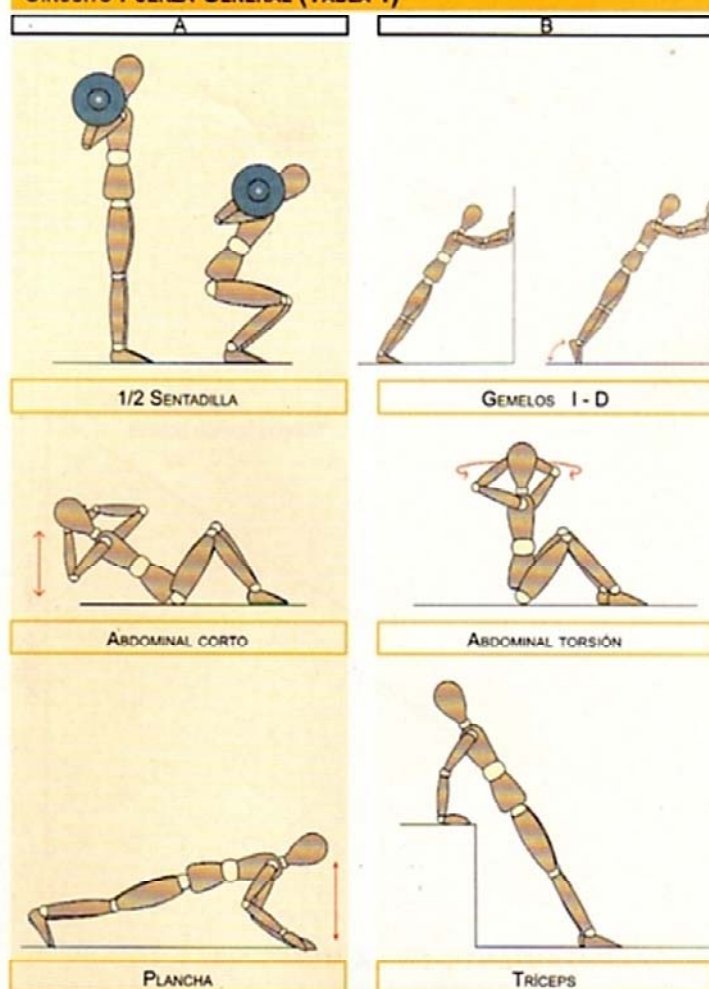
Control médico básico:

- Revisión salud (historial)
- Medidas antropométricas
- % grasa - % muscular
- Capacidad pulmonar
- Electrocardiograma reposo
- Valoración muscular-tendinosa-flexibilidad
- Valoración traumática (espalda-caderas-rodillas-piernas; lesión crónica deportista)
- Valoración podológica
- Analítica sangre-orina
- Valoración dietética

Prueba esfuerzo en tapiz rodante:

- Inclinación 1% - 2%
- Calentamiento 6'
- Incremento 1km/h cada 1'
- toma pulso-velocidad-lactato
- Determinación curva ppm-velocidad-lactato

CIRCUITO FUERZA GENERAL (TABLA 1)



Test Físico

• Preparación Física General (PFG):

- Test Flexibilidad
- Salto Horizontal pies Juntos
- Salto Vertical pies juntos
- Abdominales 1'
- Bloqueo en barra máximo
- Tiro pelota medicinal 3 Kg.

• Valoración fuerza máxima (1RMax) diferentes ejercicios.

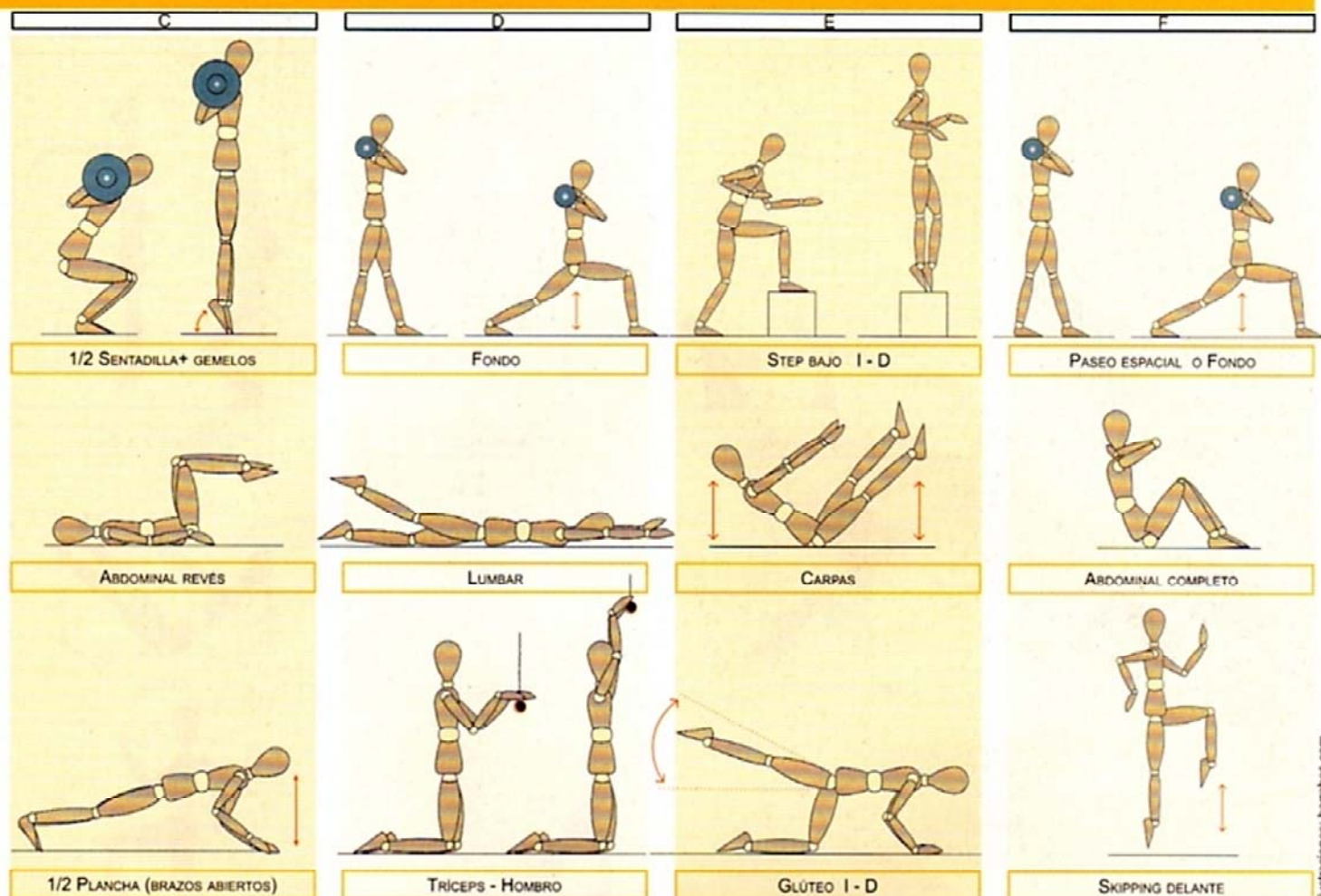
• Valoración resistencia. Umbral anaeróbico (UAn) Test Conconi en pista

TEST DE CAMPOS ESPECÍFICOS

• Valoración resistencia. Umbral anaeróbico (UAn) Test Conconi circuito en altura.

• Valoración Resistencia. Umbral anaeróbico (UAn) Test Conconi con esquís montaña (experimental)

- 1 Km. vertical (desnivel)
- 1 hora en subida con esquís de montaña (tiempo mínimo)
- 1 Km. vertical (desnivel) con esquís (tiempo mínimo) ó sistema Caco con palos (tiempo mínimo)
- Travesía combinada esquí-alpinismo (tiempo mínimo) en un lugar conocido.

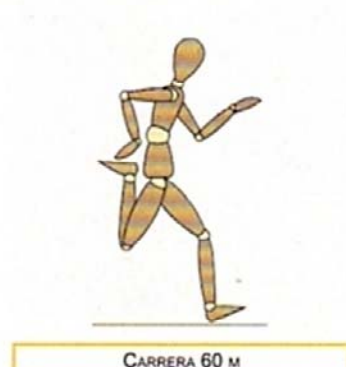


Ilustraciones: barrabes.com



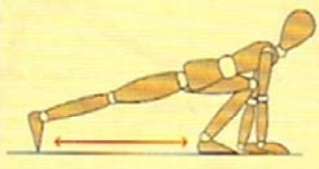
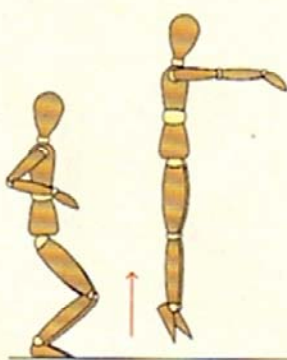
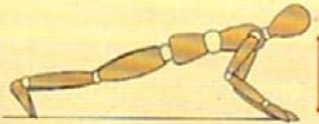
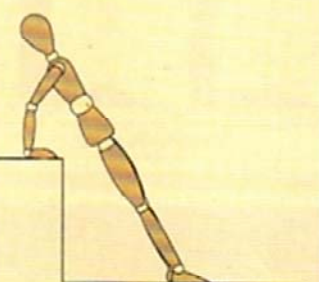
Fotos: Ricard Vila

TRANSFER (AL EJECUTAR EL CIRCUITO DE FUERZA GENERAL)



Ilustraciones: barrabes.com

CIRCUITO FUERZA RESISTENCIA GENERAL (TABLA 2) 30" trabajo 30" pausa. Intensidad 80%

A	B	C	D
			
CAMBIO PIERNA ALTERNADA	CAMBIO PIERNAS JUNTAS	STEPS I+D	1/2 SENTADILLA + SALTO
			
ABDOMINAL COMPLETA	ABDOMINAL TORSIÓN	ABDOMINALES (TUERCAS)	CARPAS
			
PLANCHAS	LUMBARES	TRÍCEPS	SKIPPING ALTO

Ilustraciones: barrabes.com

Más información:

Más información barrabes.com:
PREVENCIÓN SOBRE LA NIEVE

http://www.barrabes.com/prepfisica/articulos.asp?id_articulo=2755

CUIDA TUS RODILLAS.
CUIDARÁS TUS RESULTADOS
www.barrabes.com/prepfisica/articulos.asp?id_articulo=3288

Más información Cuadernos Técnicos:

PREPARACIÓN FÍSICA CT 7 :
CALENTAR LA MEJOR OPCIÓN
www.barrabes.com/cuadernos/indicen07.asp

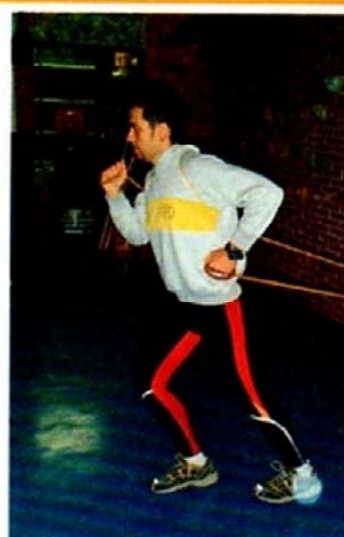
PREPARACIÓN FÍSICA
CT 6 : EL PULSÓMETRO
COMO APOYO DEL ENTRENAMIENTO.

www.barrabes.com/cuadernos/indicen06.asp

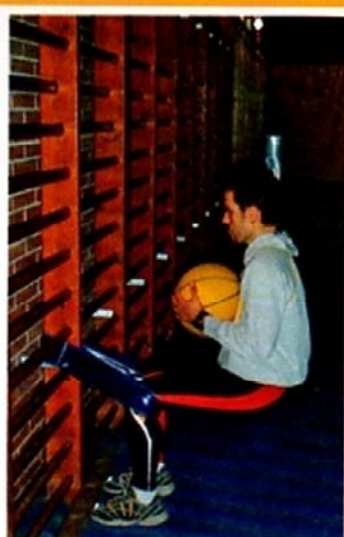
FUERZA ANALÍTICA ESPECIAL (TABLA 4)



ENTRENAMIENTO DE LA PROPIOCEPCIÓN:
EQUILIBRIO EN PLATO FREEMAN CON PALOS.



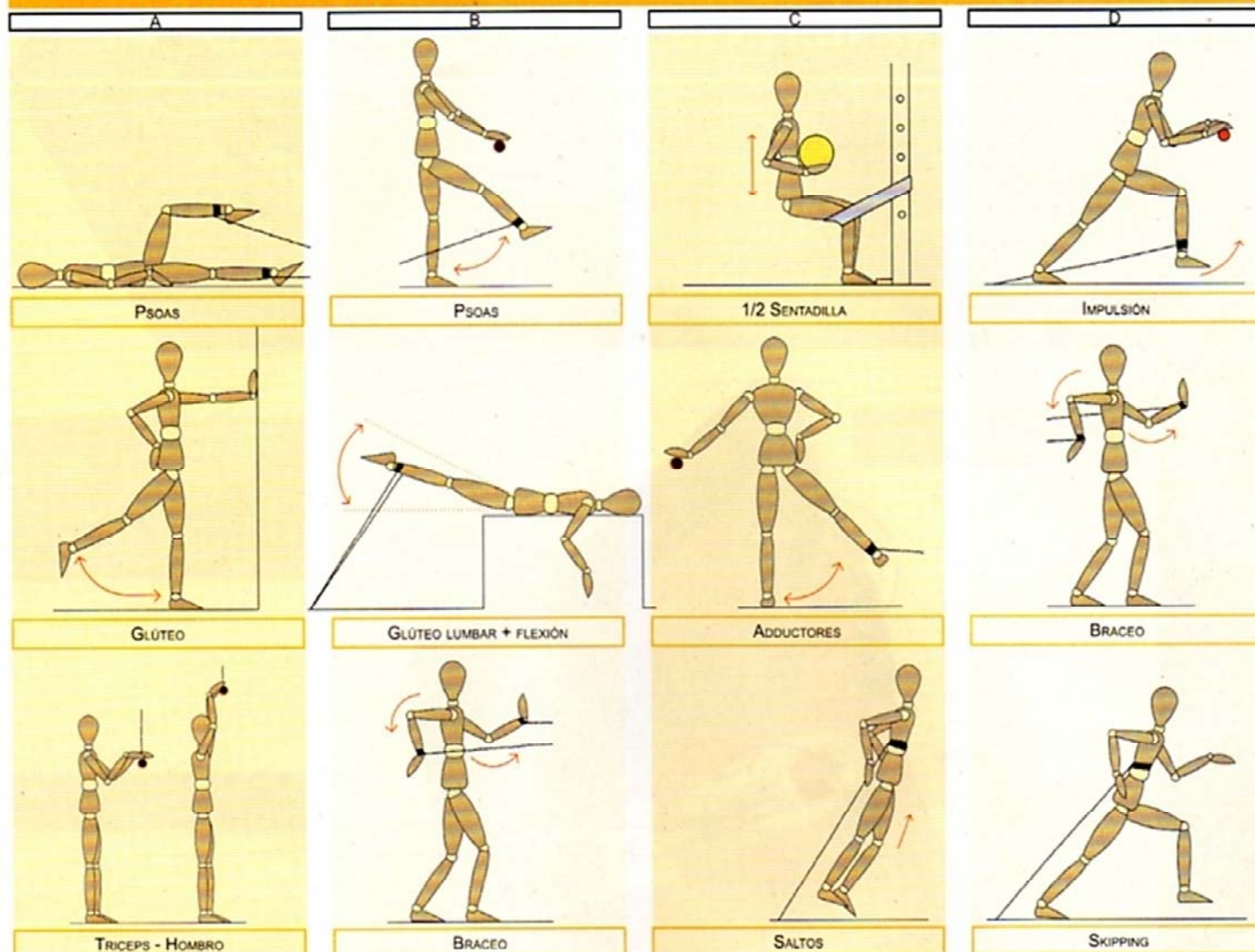
BRACEO CON GOMAS.



SENTADILLA CON TENSORES HANS.

Fotos: Ricard Vila

CIRCUITO FUERZA ANALÍTICA ESPECIAL ESQUÍ DE MONTAÑA (TABLA 3)



BIBLIOGRAFÍA:

- "Entrenamiento para deportes de montaña" Jordi Canals, Maite Hernández, Jaques Soulie. Ed. Desnivel.
- "Rendimiento en ambientes extremos" L. E. Armstrong Ed. Desnivel
- "Entrenamiento en condiciones extremas" Vladimir Nikolaievich Platonov Ed. Paidotribo
- "Apuntes para el entrenamiento del alpinismo curso de técnicos deportivos de montaña II nivel" Escola Pia de Sarrià (Barcelona) 2004 Ricard Vila.
- "Apuntes personales para el entrenamiento de deportistas de competición y travesía. De 1985 a 2004". Ricard Vila.
- "Apuntes entrenamiento para el esquí de montaña y alpinismo curso de técnicos deportivos de montaña II nivel FEDME". Benasque 2001 Ricard Vila.

Can Caralleu



Prepárate en la mejor instalación

ENTRENAMIENTOS ESPECÍFICOS DE MONTAÑA EN GRUPO Y PERSONALIZADOS PARA OBJETIVOS DE COMPETICIÓN, EXPEDICIÓN, ETC.
 ESPACIOS NATURALES PARA ENTRENAR · BOULDER · ROCODROMO · GIMNASIO CON MATERIAL ESPECÍFICO · PISCINA · HIDROMASAJE · SALA DE FITNESS.

