



LIFE12 ENV/ES/000138

## Preparación física previa para el Camino

El Camino de Santiago es una actividad que cualquier persona con buena salud puede realizar sin problemas, pero una correcta preparación física previa al inicio del Camino te permitirá disfrutar más durante el recorrido y prevenir lesiones.

Antes del inicio del entrenamiento es importante planificar el Camino, cuántas etapas y cómo de largas serán. Lo más común es hacer etapas de entre 20 y 25 kilómetros, caminando entre 4 y 5 horas diarias, pero según el estado de forma, puede ser un rango más amplio, entre 15 y 40 kilómetros, haciendo jornadas de hasta 6 – 7 horas.



Aunque te encuentres bien físicamente, es recomendable que realices un reconocimiento médico y una prueba de esfuerzo, si tienes dudas, pregúntale a tu médico de cabecera.

Para poder realizar una adaptación progresiva, es conveniente comenzar a entrenar 3 meses antes del inicio. A continuación describimos cómo debería ser ese entrenamiento para una persona con buena salud y sin lesiones.



LIFE12 ENV/ES/000138

## Primer mes

Comienza aumentando progresivamente tu distancia de desplazamiento a pie. Entre semana, si es posible, ve 2 o 3 días a trabajar o a realizar las actividades diarias caminando, si tienes que desplazarte en transporte público, bájate en la parada anterior. El fin de semana puedes empezar a hacer una excursión corta el sábado, 1 o 2 horas, y una un poco más larga el domingo, hasta llegar a las 3 – 4 horas en el último fin de semana del mes, por terrenos llanos y a un ritmo en el que puedas hablar cómodamente.

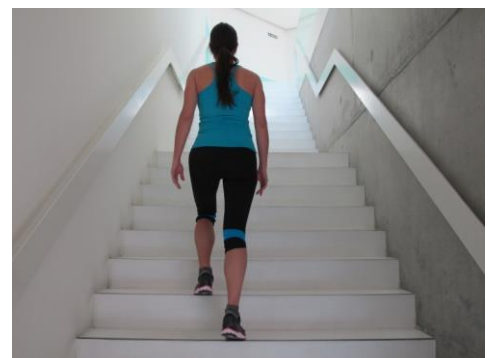
Comienza con buen pie, antes de cualquier excursión, realiza una pauta de calentamiento, movilizand o las articulaciones de tobillo, rodilla y cadera realizando suaves círculos. Cuando comiences a caminar, ve despacio los primeros 15 o 20 minutos.

## Segundo mes

Mantén la rutina de desplazarte caminando, a ser posible todos los días. Los fines de semana haz una excursión de 3 – 4 horas el sábado y otra el domingo. A principio de mes lleva contigo una mochila ligera 2-3 kilogramos, aumenta el peso hasta los 5 kilogramos a final de mes.



Vamos a mejorar nuestra fuerza muscular. Si puedes acudir a un gimnasio, un entrenamiento de fuerza general, tren inferior y superior sería ideal, siempre dirigido por un monitor titulado. Si no puedes ir al gimnasio también podemos entrenar la fuerza: no uses ascensores, sube y baja por las escaleras, además de entrenar estarás contribuyendo con el medio natural al no consumir electricidad. Si no estás acostumbrado, subir a un quinto piso será un esfuerzo exigente, pero si aumentas el número de pisos progresivamente, a final de mes serás capaz de realizarlo sin problemas. Si tu estado de forma es bueno, puedes subir las escaleras de dos en dos.



En la última semana de este mes puedes subir un día 3 o 4 veces las escaleras de un piso, con una mochila ligera, hasta 2-3 kilogramos.



LIFE12 ENV/ES/000138

## Tercer mes

Seguimos con la rutina diaria, si además, tienes algo de tiempo por las tardes, puedes bajar a la calle a dar un paseo corto, hasta 1 hora, durante 2 – 3 días a la semana. Los fines de semana van a ser mini Caminos de Santiago, tómatelos como pequeños simulacros. Y como prueba de los materiales que vas a emplear: botas, mochila, ropa, etc. ¡El día que comiences el Camino no estrenes nada nuevo! El viernes puedes hacer una excursión corta, de hasta 2 horas. El sábado y el domingo sería conveniente realizar excursiones de la misma longitud que las etapas que vayas a realizar durante el Camino. Empieza a marcar objetivos por distancia; si has planeado etapas de 25 kilómetros, haz 25 kilómetros el sábado y otros tantos el domingo. Un día puede ser por terreno llano y el otro por terreno con desnivel. Aumenta el desnivel progresivamente cada fin de semana, hasta realizar una etapa con el máximo desnivel que te vayas a encontrar desde donde comiences el Camino hasta Santiago, dependiendo de la variante del camino este desnivel rondará los 700 – 1000 metros positivos.



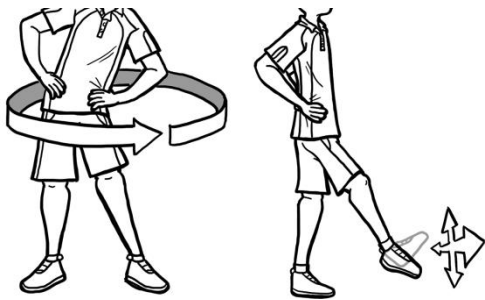
Dos días a la semana sube 2 o 3 pisos de escaleras con la misma mochila y peso que vayas a llevar.

Incluso en la semana más dura de entrenamiento, mantén al menos, un día de descanso semanal, te servirá para recuperar y asimilar mejor el entrenamiento.

Es muy importante descansar los días previos para comenzar el Camino con toda nuestra fuerza, así que la semana de antes de empezar tómatelo con calma. Descanso total o ligeros paseos los 2 días antes de empezar y actividad ligera durante los 7 días previos.



**Desde el principio del entrenamiento sería muy conveniente realizar ejercicios cuyo objetivo será prevenir lesiones:**



1. Calentamiento: realizar ejercicios de movilidad articular antes de ponerte a caminar. Movemos las articulaciones (tobillos, rodillas, caderas, hombros y cuello) en círculos, movimientos muy suaves y controlados. Los primeros 10 minutos de caminar tendremos que empezar despacio.

2. Ejercicios de equilibrio y propiocepción. Aguantar apoyando un solo pie durante unos segundos o caminar las primeras semanas calzado y después descalzados sobre superficies inestables como hierba o tierra blanda, arena, colchones. ¡Practicar estos ejercicios te ayudará a prevenir lesiones!



3. Entrenar los brazos y el tronco te ayudarán a estar equilibrado, si tu rutina diaria te lo permite. Además, si utilizas bastones, el entrenamiento de tren superior te ayudará a descargar el impacto en las piernas.





LIFE12 ENV/ES/000138



## AGRADECIMIENTOS



Este material ha sido realizado por el profesor Noel Marcén Cinca del Grado de Ciencias del Deporte de la Universidad San Jorge.

La Universidad San Jorge, fundada en 2005 y ubicada en Villanueva de Gállego, a 15 km de Zaragoza, es una institución sin ánimo de lucro, promovida por la Fundación San Valero, y fundamentada en el Humanismo Cristiano.

Su misión es servir a la sociedad creando y transmitiendo conocimiento y contribuyendo en la formación de personas íntegras y buenos profesionales.

La Universidad San Jorge se define por:

- Su modelo formativo, su acción educadora, su atención personalizada al estudiante y su oferta de títulos que facilitan la empleabilidad y la movilidad internacional, y al mismo tiempo son flexibles para el desarrollo de la formación a lo largo de la vida.
- Su capacidad investigadora, de innovación y de transferencia de conocimiento, con impacto relevante en el entorno socioeconómico.
- La colaboración en proyectos y el impulso de iniciativas que contribuyen activamente al progreso de la sociedad aragonesa.
- Ser socialmente responsable.

Para más información, visite [www.usj.es](http://www.usj.es)

