

# POR LAS MONTAÑAS EN ZAPATILLAS

EN FEBRERO DE 2011 SE LARGA LA DECIMA EDICION DEL CRUCE DE LOS ANDES, UNA CARRERA QUE YA SE CONVIRTIÓ EN UN CLASICO PATAGONICO. COMO PREPARARTE EN DOS MESES PARA NO QUEDAR A MITAD DE CAMINO. **POR CAROLINA ROSSI\***

## ¿ALCANZAN DOS MESES

de entrenamiento para adquirir el estado físico necesario para cruzar los Andes corriendo? Es posible, siempre y cuando hayamos hecho ejercicio durante todo el año. Los requerimientos físicos son los que se necesitan para subir una montaña junto con los que se exige para correr una carrera de calle: excelente condición aeróbica y anaeróbica, y mucha fuerza y potencia en piernas y glúteos. No tener exceso de peso también es muy importante: cada kilo extra pesará cinco cuando estés en marcha. Acá te proponemos un plan intensivo para diciembre y enero.



\* Carolina Rossi es personal trainer. Hay algo más. Carolina nada, corre 42 km, sube montañas, actúa y canta. Y lo hace muy bien. ¿Más? Habla cuatro idiomas, hace al menos un viaje exótico por año y mantiene a sus alumnos siempre motivados. Siempre. [carolinarossi.com.ar](http://carolinarossi.com.ar)

## TRABAJO AEROBICO

### Modelo de entrenamiento semanal para diciembre:

**DIA 1:** 60 min de trote suave  
**DIA 2:** 45 min de trote alternando 5 min de trote suave por 5 min de carrera  
**DIA 3:** 40 min de trote incluyendo cuestas o escaleras  
**DIA 4:** 75 min de trote suave

### ATENCION

Después de cada sesión de running, hacer tres series de 50 abdominales por 25 lumbares. Alternar siempre con un día de descanso.

### Modelo de entrenamiento para enero:

**PRIMERAS DOS SEMANAS:**  
**DIA 1:** 90 min de trote suave  
**DIA 2:** 55 min de trote alternando 3 min de trote suave por 3 min de carrera  
**DIA 3:** 60 min incluyendo cuestas o escaleras  
**DIA 4:** 120 min de trote suave

### TERCERA SEMANA:

**DIA 1:** 60 min de trote suave  
**DIA 2:** 40 min de trote suave alternando 4 min de trote suave por 2 min de carrera  
**DIA 3:** 45 min de trote suave

### CUARTA SEMANA:

**DIA 1:** 50 min de trote suave  
**DIA 2:** 40 min de trote suave

## CRUCE DE LOS ANDES 2011

**Fecha:** 4, 5 y 6 de febrero de 2011  
**Modalidad:** en equipos de 2  
**Costo de la inscripción:** 350 dólares (incluye hidratación, comidas en los campamentos, carpa y un container por equipo)  
**Distancia recorrida:** más de 100 km divididos en 3 etapas  
**Paso fronterizo:** cercanías del paso Icalma (San Martín de los Andes)  
**Cupo:** 1.000 atletas (500 equipos de 2 participantes)  
[columbiacruce.com](http://columbiacruce.com)

## RECOMENDACIONES

Corré alguna otra carrera de aventura antes.

Entrená en el gimnasio reforzando piernas, abdominales y lumbares.

No estrenes nada en la carrera (calzado, ropa, comida ni bebida).

Si podés, además de correr, nadá o andá en bici como variantes del trabajo de resistencia (reemplazá el día de trabajo suave de running por un 40 por ciento más del tiempo si es en bici, o por un 40 por ciento menos si es con nado continuo).

Programá tu entrenamiento semanal de modo que una vez a la semana no hagas nada y descanses.

El día anterior a la carrera no hagas actividad física; descansá todo lo que puedas, cená bien y tratá de dormir al menos ocho horas.

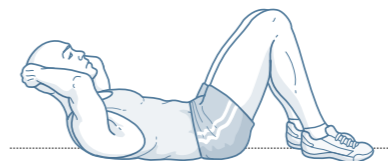
Una vez en el Sur, tratá de ir a correr unos días antes para acostumbrarte a la altura y al terreno.

Durante la carrera, hidratate aunque no sientas sed y comé aunque no tengas hambre.

## CIRCUITO ANAEROBICO

Este circuito se debe hacer 3 veces por semana. Durante este mes con 4 series, las primeras tres semanas de enero con 5 series y descansar la semana anterior a la carrera. Si vas a realizar el circuito el mismo día que la sesión de trabajo de resistencia, es necesario espaciarlo por tres horas.

**1** Abdominales x 30



**3** Soga x 2 min



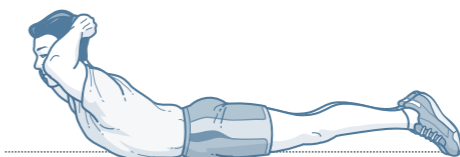
**2** Estocadas x 30



**6** Soga x 2 min



**5** Lumbares x 20



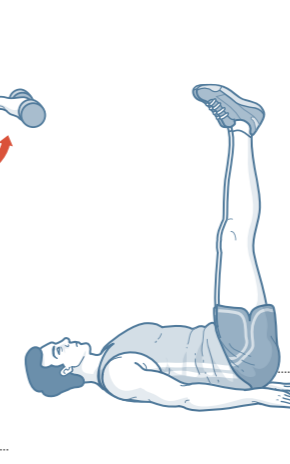
**9** Soga x 2 min



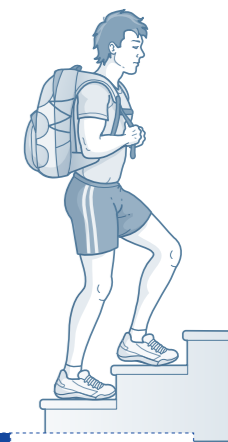
**4** Empuje de piernas x 20



**8** Abdominales con piernas arriba x 30



**10** Escaletas con peso x 5 min



**7** Hombros c/ 3 kg x lado x 30

