



Plan Integral de Preparación para Travesía en Kayak

Este documento presenta un plan integral de entrenamiento en seco y nutrición, diseñado para la preparación de una travesía en kayak de una semana con una media de 20 kilómetros diarios.

La preparación adecuada es crucial para asegurar el rendimiento, prevenir lesiones y disfrutar plenamente de la experiencia.

1. Fundamentos del Entrenamiento para Kayak

Para una travesía en kayak de una semana con una media de 20km diarios, el entrenamiento debe enfocarse en la resistencia muscular, la fuerza y la resistencia aeróbica, con un énfasis particular en los siguientes grupos musculares:

- Espalda (Dorsales):** Crucial para la tracción de la pala.
- Hombros (Deltoides):** Especialmente la parte posterior, para la estabilidad y el movimiento de la pala.
- Brazos (Bíceps y Tríceps):** Aunque no son la fuente principal de fuerza, contribuyen al movimiento de la pala.
- Core (Abdominales y Oblicuos):** Fundamental para la rotación del torso, que es la principal fuente de potencia en el paleo, y para mantener la estabilidad en el kayak.
- Piernas y Glúteos:** Aunque menos obvio, contribuyen a la estabilidad y a la transferencia de fuerza a través del core.

La técnica adecuada en el kayak implica que la fuerza proviene principalmente de la rotación del torso y el empuje con las piernas, no solo de los brazos. Por lo tanto, el entrenamiento en seco debe replicar estos movimientos y fortalecer las cadenas musculares implicadas.

Se requiere una buena resistencia aeróbica para mantener el esfuerzo durante largas jornadas. El entrenamiento debe incluir tanto ejercicios de fuerza como de resistencia cardiovascular.

2. Plan de Entrenamiento en Seco con Mancuernas y Gomas

Este plan de entrenamiento está diseñado para ser realizado 3-4 días a la semana, durante al menos 8-12 semanas antes de la travesía. Es fundamental combinarlo con actividad cardiovascular (correr, nadar, montar en bicicleta) los días de no entrenamiento para mejorar la resistencia aeróbica.

Equipamiento

•Mancuernas: Un par de mancuernas de peso ajustable o varios pares de diferentes pesos. El peso debe ser un desafío, pero permitir completar todas las repeticiones con la técnica correcta. Un peso inicial sugerido para la mayoría de los ejercicios es de 5-10 kg por mancuerna.

•Gomas elásticas de resistencia: Un set con diferentes niveles de resistencia.

Rutina de Entrenamiento

Ejercicio	Series	Repeticiones	Peso/Resistencia	Músculos Implicados
Calentamiento (10 min)	-	-	-	-
Rotaciones de torso	2	15 (cada lado)	Goma ligera	Core (oblicuos), espalda
Remo con mancuerna	3	10-12	Mancuerna media	Espalda (dorsales), hombros (deltoides posteriores)
Press de hombros	3	10-12	Mancuerna media	Hombros (deltoides)
Plancha	3	45-60 seg	-	Core (abdominales, lumbares)
Sentadillas con mancuernas	3	12-15	Mancuernas	Piernas (cuádriceps, isquiotibiales), glúteos, core
Elevaciones laterales	3	12-15	Mancuerna ligera	Hombros (deltoides)
Russian twists con mancuerna	3	15 (cada lado)	Mancuerna ligera	Core (oblicuos)
Remo al mentón con goma	3	12-15	Goma media	Hombros (deltoides), trapecios
Estiramiento (10 min)	-	-	-	-

Notas sobre el entrenamiento

- Progresión: Aumenta gradualmente el peso de las mancuernas o la resistencia de las gomas a medida que los ejercicios se vuelven más fáciles. También puedes aumentar el número de repeticiones o series.
- Técnica: Es fundamental mantener una buena técnica para evitar lesiones. Si no estás seguro de cómo realizar un ejercicio, busca videos o consulta a un profesional.
- Descanso: Descansa entre 60 y 90 segundos entre series.
- Cardio: Realiza al menos 30-45 minutos de actividad cardiovascular 2-3 veces por semana en los días que no hagas el entrenamiento de fuerza.

3. Plan de Comidas Semanal

Este plan de comidas está diseñado para proporcionar la energía y los nutrientes necesarios para el entrenamiento y la preparación de una travesía en kayak. Se enfoca en carbohidratos complejos para energía sostenida, proteínas para la recuperación muscular y grasas saludables. Es importante mantenerse bien hidratado bebiendo suficiente agua a lo largo del día.

Principios Nutricionales Clave

- Carbohidratos complejos: Fuente principal de energía (cereales integrales, legumbres, frutas, verduras).
- Proteínas magras: Esenciales para la reparación y crecimiento muscular (pollo, pescado, huevos, legumbres, tofu).
- Grasas saludables: Importantes para la energía y la salud general (aguacate, frutos secos, semillas, aceite de oliva).
- Hidratación: Beber agua constantemente, especialmente antes, durante y después del ejercicio.

Ejemplo de Plan de Comidas Semanal

Día	Desayuno	Almuerzo	Cena	Snacks
Lunes	Avena con frutas del bosque y frutos secos	Ensalada de quinoa con pollo a la parrilla y verduras	Salmón al horno con boniato y espárragos	Yogur griego con miel, manzana
Martes	Tostadas integrales con aguacate y huevo	Wrap integral de pavo, hummus y vegetales	Pechuga de pollo con arroz integral y brócoli	Puñado de almendras, plátano

Miércoles	Batido de proteínas con espinacas, plátano y leche	Lentejas estofadas con verduras y pan integral	Revuelto de tofu con verduras y arroz basmati	Barrita energética casera, naranja
Jueves	Yogur natural con granola y bayas	Sándwich integral de atún con lechuga y tomate	Pescado blanco a la plancha con patatas cocidas y ensalada	Frutos secos variados, pera
Viernes	Tortilla de claras con espinacas y champiñones	Pasta integral con salsa de tomate casera y carne picada magra	Pollo al curry con arroz integral y guisantes	Hummus con bastones de zanahoria, uvas
Sábado	Pancakes integrales con sirope de arce y fruta	Ensalada de garbanzos con pepino, tomate y cebolla	Pizza casera integral con muchas verduras y pollo	Batido de frutas, galletas integrales
Domingo	Huevos revueltos con pan integral y tomate	Sobras de la cena del sábado	Pavo a la plancha con puré de coliflor y judías verdes	Queso fresco batido con nueces, melocotón

Notas sobre el Plan de Comidas

- Flexibilidad: Este es un plan de ejemplo. Adapta las cantidades y los alimentos a tus preferencias y necesidades calóricas. Puedes intercambiar comidas entre días.
- Preparación: La preparación de comidas (meal prep) puede ser muy útil para mantener la consistencia.
- Hidratación: Bebe al menos 2-3 litros de agua al día, aumentando la cantidad durante los días de entrenamiento intenso.
- Antes de la travesía: Los días previos a la travesía, aumenta ligeramente la ingesta de carbohidratos complejos para asegurar las reservas de glucógeno.

Conclusión

La combinación de un entrenamiento de fuerza específico, enfocado en los músculos clave para el paleo, junto con un plan nutricional equilibrado y una adecuada resistencia cardiovascular, preparará eficazmente el cuerpo para afrontar una travesía en kayak de larga duración. La consistencia y la atención a la técnica son fundamentales para el éxito y la seguridad. ¡Disfruta de tu travesía!