

Experiencias de Alta Montaña

PLAN DEFINITIVO PARA TU PRIMER ASCENSO - 5K

GUIA DE ENTRENAMIENTO ACTIVO
para prepararte en solo 15 días



Escuela
Mexicana de
Alpinismo

Juan Bosco
Guía de Montaña



Agradecimientos

A quienes han confiado en nosotros, a quienes comparten nuestra pasión por la montaña y a quienes buscan algo más que solo llegar a la cima: ¡GRACIAS!

Alien Outdoors nació con una misión clara: transformar vidas a través de la montaña. Creemos que cada expedición es más que un reto físico; es una oportunidad para descubrir de qué estamos hechos, para romper barreras y para conectar con la naturaleza en su estado más puro.

Nada de esto sería posible sin ustedes: nuestra comunidad de soñadores, aventureros y exploradores que buscan en cada ascenso un nuevo desafío y una nueva versión de sí mismos.

Gracias por permitirnos ser parte de su camino, por confiar en nuestra guía y por hacer de cada cumbre un símbolo de esfuerzo, crecimiento y superación. Seguiremos trabajando con la misma pasión para que más personas vivan esta transformación.

Nos vemos en su proxima Experiencia de Alta Montaña

— El equipo de Alien Outdoors

Índice

Introducción.....	Pag. 4
¿Cómo prepararme para Alta Montaña?.....	Pag. 5
¿Por qué nuestro plan funciona?	Pag. 17
Plan de Entrenamiento Activo – 15 días.....	Pag. 19
Consideraciones.....	Pag. 21
¿Qué vas a recibir de nosotros?.....	Pag. 22

Introducción

Prepararse para ascender una montaña de más de **5000** metros sobre el nivel del mar no es solo una cuestión de fuerza de voluntad; requiere una preparación física y mental adecuada. La altitud, el esfuerzo prolongado y las condiciones extremas exigen que el cuerpo y la mente estén listos para enfrentar el desafío.

Esta guía de entrenamiento exprés ha sido diseñada para ayudarte a optimizar tu rendimiento en **solo 15 días**, creando hábitos y una condición física adecuada para afrontar el ascenso con mayor seguridad y confianza. Está dirigida tanto a quienes se inician en la montaña como a deportistas y personas que buscan mejorar su rendimiento en altura.

Seguir este plan te permitirá desarrollar resistencia, fortalecer tu capacidad cardiovascular, mejorar la oxigenación y reducir los efectos del mal de altura. Además, te ayudará a tomar conciencia de la importancia de una **aclimatación progresiva**, un estado físico óptimo y una mentalidad enfocada en la superación.

Tu rendimiento en la montaña dependerá de qué tan bien te prepares antes del ascenso. La disciplina en este proceso marcará la diferencia entre una experiencia satisfactoria y un reto innecesariamente difícil. Ahora es momento de entrenar y prepararte para alcanzar la cima.

¿Como Prepararme para Alta Montaña?

Pero, ¿Qué es Alta Montaña?

Según diferentes fuentes de terminología montañera, *"la alta montaña es un terreno rocoso en el que las temperaturas son muy frías, las rachas de viento muy fuertes, las precipitaciones elevadas y casi siempre en forma de nieve, la proporción de oxígeno es baja, la radiación UV muy alta y la vegetación escasa y de tipo matorral"*.

Por tanto, en ningún momento se hace referencia a la altura que podamos fijar globalmente para saber cuándo nos encontramos en alta montaña. Es más, sacamos como conclusión que la alta montaña va a variar en función del lugar del planeta donde se encuentre esa montaña.

Uno de los factores que más va a influir en este aspecto es la latitud. Por ejemplo, en España se considera alta montaña a partir de unos 2.500 metros en el sur y unos 2.000 metros en el norte. En México (19° latitud norte), la alta montaña es a partir de los 4.000 metros. En la extensa Patagonia, extremo final de los Andes, la zona de alta montaña va disminuyendo su altura, llegando en Tierra del Fuego (56° latitud sur) este límite a los 650 metros

Entonces, ¿Qué es el Montañismo o Alpinismo?

El alpinismo es el arte de escalar cumbres y paredes en terrenos rocosos o helados de alta montaña, en cualquier estación del año. Su práctica exige poseer una serie de capacidades físicas, prácticas e intelectuales, así como saber utilizar técnicas, equipos y materiales como piolets y crampones. Montañismo, Alpinismo, Andinismo, Himalayismo. ¿Es lo mismo?, Si. Son términos con los que nos referimos a este deporte, según la región donde se practique. Es un deporte tradicional caracterizado por el hecho de que sus practicantes comparten en común una cultura que integra el conocimiento del medio ambiente de la alta montaña, de la historia de la práctica de la escalada y sus valores conexos, y de una serie de competencias técnicas específicas.

Ahora si, puedes aventurarte a la practica de este hermoso deporte y si quieres aumentar tus probabilidades de éxito, es importante tomar en cuenta los siguientes aspectos...





1. Riesgos de la falta de preparación y causas que impiden el éxito

La carencia de una preparación adecuada puede desencadenar situaciones como lesiones, fatiga extrema o complicaciones durante el ascenso. Reconocer que el éxito en la montaña depende de un entrenamiento bien planificado es el primer paso para evitar contratiempos. Es fundamental conocer las limitaciones propias y adoptar una estrategia progresiva que minimice los riesgos inherentes a un terreno exigente.



2. Importancia de una buena preparación física

Desarrollar una condición física sólida es crucial para enfrentar un ascenso de más de 5000 metros. Esto incluye trabajar en la resistencia aeróbica, la fuerza, el equilibrio, la coordinación, la movilidad y la flexibilidad. Un programa de entrenamiento integral no solo mejora el rendimiento, sino que también protege al cuerpo de lesiones y sobrecargas. La clave está en combinar actividades que fortalezcan el sistema cardiovascular con ejercicios que desarrollen la musculatura y la estabilidad.



3. Preparación mental

La montaña representa un desafío tanto físico como mental. Cultivar una mente resiliente mediante técnicas de respiración, meditación y ejercicios de concentración puede marcar la diferencia cuando se enfrentan momentos de estrés o incertidumbre. Una actitud mental positiva y enfocada ayuda a mantener la calma, optimizar la toma de decisiones y superar los obstáculos que se presenten en el camino.



4. Alimentación e hidratación

Una nutrición equilibrada y una hidratación constante son esenciales para mantener la energía y favorecer la recuperación. Incluir en la dieta carbohidratos complejos, proteínas y grasas saludables, junto con una ingesta regular de líquidos, contribuye a un mejor rendimiento físico y a la prevención de la fatiga. Cuidar estos aspectos refuerza la capacidad del cuerpo para adaptarse a las exigencias de la altitud.



5. Importancia del descanso y recuperación

El descanso y la recuperación son elementos frecuentemente subestimados en cualquier plan de entrenamiento. Asegurarse de contar con periodos adecuados de sueño, así como incluir días de descanso activo o total, favorece la regeneración muscular y evita el sobre entrenamiento. Este aspecto es fundamental para que el cuerpo pueda adaptarse y responder de manera óptima a las exigencias del ascenso.



6. Aclimatación progresiva.

Adaptarse gradualmente a la altitud es vital para que el organismo se acostumbre a la menor disponibilidad de oxígeno. Planificar paradas de descanso en altitudes intermedias y ajustar el ritmo de ascenso permiten al cuerpo adaptarse de forma segura, reduciendo el riesgo de complicaciones asociadas a la altitud.



7. Mal Agudo de Montaña (M.A.M.)

El M.A.M. puede manifestarse en forma de dolores de cabeza, náuseas o fatiga intensa cuando el cuerpo no se adapta correctamente a la altitud. Conocer sus síntomas y actuar con prudencia—deteniendo el ascenso si es necesario—resulta esencial para la seguridad personal. La educación sobre este tema, junto con medidas preventivas como la adecuada aclimatación e hidratación, contribuye a mitigar sus efectos.



8. Sistema de capas y elección de calzado.

Una correcta estrategia de vestimenta, basada en el sistema de capas, permite responder de forma flexible a los cambios bruscos de temperatura y condiciones climáticas. Además, elegir un calzado especializado que brinde soporte, agarre y protección es determinante para recorrer terrenos irregulares con seguridad. Probar el equipo con antelación garantiza comodidad y funcionalidad en el momento crítico del ascenso.



9. Formación técnica

Adquirir conocimientos técnicos en montañismo es tan importante como el entrenamiento físico y mental. Participar en cursos especializados permite aprender técnicas de escalada, navegación en terrenos montañosos y manejo adecuado del equipo, lo que no solo incrementa la seguridad, sino que también brinda confianza al enfrentar situaciones imprevistas.



10. Acompañamiento de guías profesionales

Contar con el apoyo de guías experimentados representa una inversión en seguridad y aprendizaje. Estos profesionales conocen el terreno y las particularidades de cada ruta, ofreciendo asesoramiento personalizado y una supervisión en tiempo real que puede marcar la diferencia entre el éxito y el riesgo en situaciones críticas.

¿Por qué nuestro plan Funciona?

Nuestro Plan de Entrenamiento para tu Primer 5K no es un programa improvisado. Está diseñado con base en experiencia real en montaña, principios científicos del entrenamiento deportivo y protocolos utilizados por montañistas y atletas de resistencia.

1 Experiencia en expediciones de alta montaña

Este plan se basa en más de **10 años de experiencia guiando ascensos a montañas de +5,000 msnm**, incluyendo el **Pico de Orizaba, Iztaccíhuatl y montañas de los Andes**. Nuestro equipo ha vivido en primera persona los retos que enfrentan los montañistas, permitiéndonos diseñar un programa **práctico y efectivo**.

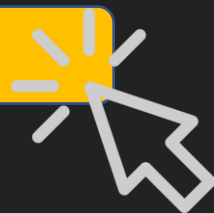
2 Principios del entrenamiento de resistencia y fuerza

Se apoya en metodologías de entrenamiento funcional, fuerza y resistencia aeróbica utilizadas en:

- ✓ Entrenamiento de ultra resistencia (carreras de montaña y alpinismo de larga duración).
- ✓ Programas de acondicionamiento para montañismo y trekking.
- ✓ Bases de la fisiología del ejercicio para mejorar la eficiencia cardiovascular y la resistencia muscular.



[CONTACTANOS HOY](#)



¿Por qué nuestro plan funciona?

3 Estudios sobre aclimatación y rendimiento en altitud

Consideramos investigaciones sobre:

- ✓ **Fisiología de la altitud** y adaptación progresiva.
- ✓ **Estrategias para reducir el Mal Agudo de Montaña (MAM).**
- ✓ **Técnicas de respiración y optimización del consumo de oxígeno.**

4 Normativas y estándares en montañismo

Nuestro plan sigue lineamientos y mejores prácticas de organizaciones como la **UIAA (Unión Internacional de Asociaciones de Alpinismo)** y la **IFMGA/UIAGM (Federación Internacional de Asociaciones de Guías de Montaña)**, asegurando que la preparación sea acorde con estándares de seguridad y rendimiento.

5 Aporte de entrenadores y profesionales de la salud

Hemos trabajado en colaboración con:

- ✓ **Entrenadores especializados en deportes de resistencia y montaña.**
- ✓ **Fisioterapeutas deportivos** para prevenir lesiones y mejorar la movilidad.
- ✓ **Nutricionistas y médicos deportivos**, optimizando alimentación e hidratación para el rendimiento en altitud.

Plan de Entrenamiento - 15 días

Si te estás preparando para ascender una montaña de más de 5000 msnm, este plan de entrenamiento de 15 días te ayudará a fortalecer resistencia, acondicionamiento físico y capacidad aeróbica. ¡Prepárate para la cumbre!

DIA	ENFOQUE	ACTIVIDAD	CIRCUITO RUTINA
1	Resistencia Aeróbica	Caminata en inclinación o senderismo con mochila ligero. Recomendado 5-7 kg	60 min
2	Fuerza y Estabilidad	Circuito de Piernas y Core: 4 rondas <input checked="" type="checkbox"/> Sentadillas con Mochila o peso <input checked="" type="checkbox"/> Desplantes caminando con peso <input checked="" type="checkbox"/> Plancha frontal (40 seg) <input checked="" type="checkbox"/> Elevación de talones en escalón	(45 min) 15 reps 12 reps x P. 40 seg 20 reps
3	Movilidad y flexibilidad	Yoga o estiramientos dinámicos para articulaciones y músculos clave	40 min
4	Resistencia y potencia	Circuito de explosividad y desnivel: 4 rondas <input checked="" type="checkbox"/> Carrera en pendiente a ritmo fuerte <input checked="" type="checkbox"/> Saltos en caja o escalón <input checked="" type="checkbox"/> Subida de escalón con peso <input checked="" type="checkbox"/> Burpees	(50-60 min) 30 seg 12 reps 15 reps 10 reps
5	Aclimatación progresiva	Ascenso a una montaña o cerro de +3000 msnm si es posible	4-6 horas
6	Recuperación activa	Caminata ligera + respiración consciente	20 reps
7	DESCANSO TOTAL	Recuperación y estiramientos ligeros Películas: Tocando el Vacío - K. Macdonald	----
8	Resistencia aeróbica	Caminata en inclinación o senderismo con mochila de mayor peso. Recomendado 8-10 kg	60-90 min

DIA	ENFOQUE	ACTIVIDAD	CIRCUITO RUTINA
9	Fuerza y estabilidad	Circuito de carga y equilibrio: 4 rondas de: <ul style="list-style-type: none"> ✓ Sentadilla con salto ✓ Peso muerto con mochila o pesa ✓ Zancadas laterales. Cada Lado ✓ Plancha lateral c/elevación de pierna. c/L 	(45 min) 12 reps 12 reps 12 reps 30 seg
10	Simulación de ascenso	Circuito de escaleras y resistencia: 4 rondas <ul style="list-style-type: none"> ✓ Subir escaleras con mochila ✓ Sentadillas con pausa ✓ Subida lateral de escalón c/rodilla arriba ✓ Plancha con toque de hombros 	(40 min) 1 min 15 reps 12 reps x P 30 seg
11	Resistencia y potencia	Circuito de explosividad avanzada: 4 rondas <ul style="list-style-type: none"> ✓ Sprint en inclinación ✓ Saltos en escalón alternados. ✓ Burpees con salto alto ✓ Zancadas explosivas 	(50-60 min) 30 seg 12 reps x P 10 reps 12 reps x P
12	Aclimatación progresiva	Ascenso a montaña o cerro de mayor altitud que el anterior +4000 msnm si es posible	6-8 horas
13	Recuperación activa	Caminata ligera + hidratación y respiración	40 min
14	Simulación final	Caminata larga con equipo completo en desnivel (prueba de ropa y botas)	3-4 horas
15	DESCANSO ACTIVO	Preparación mental, hidratación y nutrición Película: 100 metros – Marcel Barrena	----

Este plan es el resultado de una combinación entre experiencia real en expediciones, ciencia del entrenamiento y conocimientos especializados en fisiología de altitud. No sustituye un entrenamiento personalizado, pero es una base sólida para prepararte en solo 15 días y aumentar tus probabilidades de éxito en tu primer ascenso a +5,000 msnm.

 Si buscas una preparación más profunda y adaptada a tus necesidades, podemos diseñar un plan específico para ti.

Consideraciones

1 Escucha a tu cuerpo 🏔️

Ajusta la intensidad si sientes fatiga extrema o molestias. La recuperación es clave.

2 Aclimatación progresiva 🏔️

Antes de un reto de 5K, sube montañas de 3,000-4,000 msnm para adaptarte mejor.

3 Nutrición e hidratación 🍌💧

Combina proteínas, carbohidratos de calidad y grasas saludables. Evita alcohol y azúcares. Bebe 2 a 3 litros de agua diario.

4 Descanso y recuperación 😴

Dormir bien optimiza el rendimiento y previene lesiones.

5 Preparación mental 🧘

Usa respiración, visualización y control del estrés para mejorar tu desempeño.

6 La práctica hace al maestro 🏔️

Este plan es tu base, pero la experiencia en montaña es insustituible

Y, SI CREES QUE ESTE PLAN NO VA CON TU NIVEL, o quieres maximizar tu rendimiento y disfrutar cada paso de tu ascenso. Entrena con nosotros y alcanza tu mejor versión . . .

¿Qué vas a recibir de nosotros?

1. ASESORAMIENTO ESPECIALIZADO EN ALTA MONTAÑA

Te guiamos con recomendaciones técnicas y de seguridad, respaldadas por años de experiencia en ascensos a +5000 msnm

2. ENTRENAMIENTO ESPECÍFICO A TU NIVEL Y OBJETIVO

Diseñamos rutinas personalizadas, adaptadas a tu condición física y metas, para que avances de forma segura y eficiente.

3. RESULTADOS SOSTENIBLES

Formamos hábitos y trabajamos con una progresión adecuada para que tus logros se mantengan más allá de tu primer ascenso.

4. ACOMPAÑAMIENTO INTEGRAL

Estaremos contigo durante todo el proceso, resolviendo dudas, ajustando tu plan y brindándote motivación constante.

5. ASESORÍA EN PREVENCIÓN Y RECUPERACIÓN DE LESIONES

Contamos con profesionales de la salud para ayudarte a evitar lesiones y, si ocurre alguna, guiarte en una recuperación óptima

6. FORMACION TECNICA EXCLUSIVA

Acceso preferencial a cursos especializados en técnicas de montaña, seguridad y progresión en terreno de alta montaña..

Un plan personalizado se adapta a tu nivel, objetivos y disponibilidad, asegurando un progreso óptimo y seguro. Evita estancamientos, previene lesiones y mejora tu rendimiento en la montaña con un entrenamiento diseñado exclusivamente para ti.

Experiencias de Alta Montaña

¿LISTO PARA DAR EL SIGUIENTE PASO
EN TU AVENTURA DE ALTA MONTAÑA?

¡PREPÁRATE CON
NOSOTROS,
LLEGA MÁS ALTO!

Y descubre cómo nuestro acompañamiento
integral puede marcar la diferencia en tu
próximo ascenso.



[CONTACTANOS HOY](#)



Escuela
Mexicana de
Alpinismo


ALIEN
OUTDOORS