



Plan iniciación Power Walking

¿Qué es el Power Walking?

El Power Walking es caminar deprisa. Pero teniendo en cuenta tres factores fundamentales: el ritmo, la postura y el número de pasos por minuto.

El hecho es que todos caminamos en nuestro día a día, pero no todos sabemos caminar de forma correcta: la postura, la pisada o la activación del abdomen son conceptos importantes que debemos tener en cuenta a la hora de echar a andar.

Conceptos a tener en cuenta

Los conceptos más importantes a tener en cuenta cuando comenzamos con el power walking son:

- La postura corporal
- El número de pasos por minuto.

La corrección postural es muy importante: hombros atrás y abajo, pecho arriba, tronco recto, cabeza erguida y mirada al frente. Además, hay que intentar mantener siempre el abdomen activado. En la pisada intentaremos no talonar excesivamente e intentar apoyar más con la parte central del pie.

Recuerda que lo importante es llevar una frecuencia elevada de pasos, olvídate de la velocidad al principio. Caminar con una alta frecuencia lleva su tiempo, pero una vez lo consigas te resultará mucho más fácil ir a ritmos altos.

En los intervalos de power walking intentaremos llevar una postura adecuada y una cadencia mínima de 160 pasos por minuto.

Si no quieres contar pasos, tienes diversas app para tu móvil que van marcando el ritmo de los pasos. Runzi es una de las más recomendables.

Los beneficios del Power Walking

¿Qué beneficios obtendremos de la práctica del Power Walking? En primer lugar, es una actividad que puede realizar todo el mundo, independientemente de su condición física y deportiva o edad. Además, es totalmente personalizable en función de cada individuo.

El Power walking es menos exigente biomecánicamente que otras actividades físicas como el running. Al carecer de fase de vuelo -uno de los dos pies está siempre en contacto con el suelo-, las articulaciones sufren un menor desgaste.

Durante el transcurso de la caminata, además, el ritmo de pulsaciones se mantiene en una zona moderada, lo que permite al organismo quemar grasas, mejorar la circulación sanguínea y la oxigenación general del cuerpo, así como disminuir la tensión arterial y el colesterol, mejorar el sistema cardiaco, prevenir la diabetes, etc.



Plan iniciación Power Walking

Según un estudio reciente de la Asociación Americana del Corazón (American Heart Association) en el que se compara el Power walking con el running, con un gasto de energía similar, correr reduce el riesgo de hipertensión en un 4,2%, mientras que caminar lo hace en un 7,2%.

Con respecto al riesgo de colesterol alto, correr supone una reducción del mismo de un 4,3%, mientras que caminar lo hace en un 7%.

Finalmente, en cuanto a las enfermedades cardíacas, correr reduce el riesgo en un 4,5%, y caminar, en un 9,3%.

EL PROGRAMA

El siguiente programa consta de 16 semanas. El objetivo principal será incrementar la cantidad de minutos caminando en ritmo Power Walking, sin importarnos la velocidad.

Las sesiones deberán realizarse, preferentemente en días alternos. No obstante, si no se pudiera efectuar de esa manera, se puede, por ejemplo, hacer sábado y domingo y la sesión restante, cualquier día central de la semana.

A modo de calentamiento, cada entrenamiento comenzará con una caminata de 5-10 minutos y se terminará con otros 5-10 minutos de vuelta a la calma.

Si alguna semana no puedes cumplir las sesiones, retoma en la última semana que hayas completado. Si tienes que parar más de una semana, consulta con tu entrenador.

El programa viene diseñado para 16 semanas, con 3 días de entrenamiento por semana.

Para cada día de la semana se pone una descripción del entrenamiento (ej.: 5 min. Caminando + 4 min power walking) y el número de series que tienes que realizar (el nº de series son las veces que tienes que repetir el entrenamiento que pone en la descripción). En el caso del ejemplo habría que repetir 3 veces los 5 min caminando + 4 min power walking.

IMPORTANTE. En el programa hay que realizar 3 series por sesión las primeras 10 semanas. Las 6 semanas restantes se reducen a 2 series por sesión.



Plan iniciación Power Walking

Semana 1	Descripción	Nº Series
Día 1	5 min. Caminando + 4 min power walking	3
Día 2	5 min. Caminando + 5 min power walking	3
Día 3	5 min. Caminando + 6 min power walking	3

Semana 2	Descripción	Nº Series
Día 1	5 min. Caminando + 5 min power walking	3
Día 2	5 min. Caminando + 6 min power walking	3
Día 3	5 min. Caminando + 7 min power walking	3

Semana 3	Descripción	Nº Series
Día 1	5 min. Caminando + 6 min power walking	3
Día 2	5 min. Caminando + 7 min power walking	3
Día 3	5 min. Caminando + 8 min power walking	3

Semana 4	Descripción	Nº Series
Día 1	5 min. Caminando + 7 min power walking	3
Día 2	5 min. Caminando + 8 min power walking	3
Día 3	5 min. Caminando + 9 min power walking	3

Semana 5	Descripción	Nº Series
----------	-------------	-----------



Plan iniciación Power Walking

Día 1	5 min. Caminando + 8 min power walking	3
-------	--	---

Día 2	5 min. Caminando + 9 min power walking	3
-------	--	---

Día 3	5 min. Caminando + 10 min power walking	3
-------	---	---

Semana 6

Descripción

Nº Series

Día 1	5 min. Caminando + 9 min power walking	3
-------	--	---

Día 2	5 min. Caminando + 10 min power walking	3
-------	---	---

Día 3	5 min. Caminando + 11 min power walking	3
-------	---	---

Semana 7

Descripción

Nº Series

Día 1	5 min. Caminando + 10 min power walking	3
-------	---	---

Día 2	5 min. Caminando + 11 min power walking	3
-------	---	---

Día 3	5 min. Caminando + 12 min power walking	3
-------	---	---

Semana 8

Descripción

Nº Series

Día 1	5 min. Caminando + 11 min power walking	3
-------	---	---

Día 2	5 min. Caminando + 12 min power walking	3
-------	---	---

Día 3	5 min. Caminando + 13 min power walking	3
-------	---	---

Semana 9

Descripción

Nº Series

Día 1	5 min. Caminando + 12 min power walking	3
-------	---	---



Plan iniciación Power Walking

Día 2	5 min. Caminando + 13 min power walking	3
-------	---	---

Día 3	5 min. Caminando +14 min power walking	3
-------	--	---

Semana 10	Descripción	Nº Series
-----------	-------------	-----------

Día 1	5 min. Caminando + 13 min power walking	3
-------	---	---

Día 2	5 min. Caminando + 14 min power walking	3
-------	---	---

Día 3	5 min. Caminando + 15 min power walking	3
-------	---	---

Semana 11	Descripción	Nº Series
-----------	-------------	-----------

Día 1	3 min. Caminando + 12 min power walking	2
-------	---	---

Día 2	3 min. Caminando + 13 min power walking	2
-------	---	---

Día 3	3 min. Caminando + 14 min power walking	2
-------	---	---

Semana 12	Descripción	Nº Series
-----------	-------------	-----------

Día 1	3 min. Caminando + 13 min power walking	2
-------	---	---

Día 2	3 min. Caminando + 14 min power walking	2
-------	---	---

Día 3	3 min. Caminando + 15 min power walking	2
-------	---	---

Semana 13	Descripción	Nº Series
-----------	-------------	-----------

Día 1	3 min. Caminando + 14 min power walking	2
-------	---	---

Día 2	3 min. Caminando + 15 min power walking	2
-------	---	---



Plan iniciación Power Walking

Día 3 3 min. Caminando +16 min power walking 2

Semana 14	Descripción	Nº Series
-----------	-------------	-----------

Día 1	3 min. Caminando + 15 min power walking	2
-------	---	---

Día 2	3 min. Caminando + 16 min power walking	2
-------	---	---

Día 3	3 min. Caminando + 17 min power walking	2
-------	---	---

Semana 15	Descripción	Nº Series
-----------	-------------	-----------

Día 1	3 min. Caminando + 18 min power walking	2
-------	---	---

Día 2	3 min. Caminando + 19 min power walking	2
-------	---	---

Día 3	3 min. Caminando + 20 min power walking	2
-------	---	---

Semana 16	Descripción	Nº Series
-----------	-------------	-----------

Día 1	3 min. Caminando + 19 min power walking	2
-------	---	---

Día 2	3 min. Caminando + 20 min power walking	2
-------	---	---

Día 3	3 min. Caminando + 21 min power walking	2
-------	---	---
