

Plan de entrenamiento de 12 semanas · Camino Inca

Camino Inca clásico, 4 días · hecho con los números reales del camino · Terra Quechua Perú



+1,215 m

de subida el día 2, hasta el Abra de Warmiwañusca (4,215 m)

–1,400 m

de bajada el día 3, casi todo por escalinatas incas

Tu meta

5–6 h con 1,000–1,200 m de subida, y volver a caminar al día siguiente

TUS 12 SEMANAS · MARCA CADA SESIÓN

Semana	Entre semana	Caminata del fin de semana	Mochila	Hecho
1	3 caminatas rápidas × 30 min (una en cuesta) · 2 de fuerza × 20 min	1.5 h, 150–300 m de subida	Vacía	□□□□
2	3 × 35 min · 2 de fuerza	2 h, 300 m	2 kg	□□□□
3	3 × 40 min, una en escaleras · 2 de fuerza	2.5 h, 400 m	3 kg	□□□□
4 · suave	3 suaves × 30 min · 1 de fuerza	2 h, terreno fácil	3 kg	□□□□
5	3 × 45 min, una con 20 min de escaleras · 2 de fuerza	3 h, 500 m	4 kg	□□□□
6	3 × 45 min, 25 min de escaleras subiendo y bajando · 2 de fuerza	3.5 h, 600 m	4 kg	□□□□
7	3 × 50 min, 30 min de escaleras · 2 de fuerza	Sáb 3.5 h + dom 2 h (primeros días seguidos)	5 kg	□□□□
8 · suave	3 suaves × 40 min · 1 de fuerza	2.5 h	4 kg	□□□□
9	3 × 50 min, 35 min de escaleras · 2 de fuerza	Sáb 4–5 h, 800 m + dom 2–3 h	5 kg	□□□□
10	3 × 55 min, 40 min de escaleras · 2 de fuerza	Sáb 5–6 h, 1,000 m + dom 3 h con bajadas largas	5–6 kg	□□□□
11 · pico	3 × 50 min · 1 de fuerza	Sáb 5–6 h, 1,000–1,200 m + dom 4 h, casi todo de bajada	5–6 kg, equipo completo	□□□□
12 · descarga	2–3 caminatas suaves × 30–40 min	1.5 h suave, o viaje a Cusco	Ligera	□□□□

Entre semana: caminata rápida en subida, escaleras, cinta inclinada, bicicleta o natación. ¿Por qué 5–6 kg? En nuestra ruta clásica los porteadores llevan hasta 5 kg de tus cosas; tú llevas una mochila de día con unos 2 L de agua (2 kg), ropa de lluvia, una capa abrigada y snacks. En la ruta de 2 días no hay porteadores: entrena con tu mochila real.

FUERZA · 20 MIN, DOS VECES POR SEMANA

- Subidas a un escalón o banco
- Zancadas hacia atrás
- Bajadas lentas de escalón: baja el talón en 3 segundos
- Elevaciones de talones
- Puente de glúteos
- Plancha, 30–45 segundos

2 rondas de 10–12 repeticiones. Añade peso en una mochila cuando te resulten fáciles.

ENTRENA LA BAJADA

- Desde la semana 6, baja escaleras también: ascensor para subir, escaleras para bajar
- Elige rutas de fin de semana con bajadas largas
- Entrena con bastones (en el Camino Inca deben tener punta de goma)

SI VIVES EN UN LUGAR PLANO

- Cinta al 15% y 3 km/h $\approx$ 450 m de subida por hora
- La subida del día 2 $\approx$ 400 pisos de unos 3 m
- Estacionamientos, edificios y graderías de estadio
- Un fin de semana de prueba en cerros, semanas 9–11

PRUEBAS DE CONTROL · FIN DE LA SEMANA 11

- ☐ 5–6 h con más de 1,000 m de subida y 5–6 kg, pudiendo conversar
- ☐ 3–4 h al día siguiente, con bajadas, sin dolor de rodillas
- ☐ Botas, medias, mochila, bastones y agua probados en 3+ caminatas largas

LISTA PARA PROBAR TU EQUIPO

- ☐ Botas ablandadas, sin ampollas
- ☐ Medias de trekking (las que llevarás)
- ☐ Mochila de día ajustada, con funda de lluvia
- ☐ Bastones con punta de goma
- ☐ Botellas o bolsa de agua de 2 L
- ☐ Casaca impermeable y capa abrigada
- ☐ Linterna frontal

ANTES DE VIAJAR

- Estar en forma no evita el mal de altura (CDC): llega a Cusco 2–3 días antes
- Parte de al menos 150 min de actividad a la semana + 2 días de fuerza
- Consulta a tu médico si tienes problemas de corazón, pulmones o articulaciones

¿Solo 6 semanas? Haz las semanas 2, 3, 5, 6 y 10, y luego la descarga. **¿Camino Inca de 2 días?** Un solo día de 6–7 h con unos 650 m de subida, llevando tu mochila: para la mayoría bastan las semanas 1–8 más la descarga.