

Planificación de caminatas

En el anterior artículo vimos como valorar nuestra forma física, y esa valoración nos va a servir para planificar nuestras caminatas de manera que el ejercicio que estamos realizando tenga efectos de acondicionamiento y mejora de nuestra respuesta cardiaca y de la forma física en general, es decir, que nos sirva de entrenamiento.

Planificación de caminatas

Ya hablamos, la semana pasada, de cómo conseguir el ritmo seguro y aconsejado de caminar, que nos sirvió para valorarnos físicamente, no nos vamos a repetir; pero ese ritmo es que debemos mantener durante las sesiones de caminatas.

Según el estado de forma que tengamos, que como recordareis esta relacionado con la velocidad que llevamos al ritmo aconsejado, se recomienda consumir una cantidad de energía semanal determinada.

Forma física según el tiempo tardado en recorrer 1km caminando Y consumo calórico recomendado semanalmente caminando						
EJERCICIO SUAVE				EJERCICIO MODERADO		
20 minutos	17 minutos	15 minutos	13 minutos	12 minutos	11 minutos	10 minutos
BAJA FORMA		NIVEL MEDIO DE FORMA			BUENA FORMA	
500/1000 Kcal		1000/1500/2000 Kcal			2000 ó + Kcal	

De igual modo, la velocidad a la que caminemos y nuestro peso van a establecer el consumo calórico que hagamos en una hora de caminata, esta relación se establece mediante una fórmula de la Asociación Americana de Medicina del Deporte (ACSM), a saber:

$$[((\text{Velocidad (m/min)} \times 0.1) + 3.5) / 3.5] \times 0.0175 \times \text{peso(kg)} \times \text{tiempo(min)} *$$

* Formula adaptada para terreno en llano (%inclinación=0)

Si dividimos la recomendación de consumo calórico semanal entre el consumo que tenemos en 1 hora, obtendremos el número de horas que debemos caminar a la semana, horas que distribuiremos en los 7 días de la semana.

Para ahorrarte todos estos cálculos hemos preparado una calculadora de caminatas que los hará por ti, solo tienes que acceder a nuestra pagina Web [Ayuntamiento de Leganés - Programas Deporte y Salud](#) acceder a los contenidos y la encontraras en el punto 4. Actividad física en el entorno urbano abrírla e introducir el tiempo que tardas en caminar 1 km y tu peso.

1. Encontrarás tu ritmo seguro y efectivo de caminata, cuando a la vez que camines, puedas "mantener una conversación sin que te falte el aire".
2. Mide con un reloj el tiempo que tardas en recorrer 1 Km. caminando a tu ritmo seguro y eficaz.
3. En las casillas verdes introduce el tiempo que has medido y tu peso. Pulsa en "CALCULAR"

Tiempo (minutos) en 1 Km	Tu peso en Kg.	Velocidad de Caminata (Km/h)	Gasto en 1 h caminando Kcal.	Gasto semanal aconsejado	Horas semanales de caminata
<input type="text"/>	<input type="text"/>				
<input type="button" value="Calcular"/>					

4. Distribuye las horas de caminata a lo largo de la semana en sesiones entre 20 y 90 minutos de duración, más largas cuanto mejor forma física se tenga.
5. Repite la valoración cada dos semanas y actualiza tu programa de caminatas.

Ya no hay excusas, sabes como caminar y las horas a la semana que debes hacerlo. Para empezar te recomendamos que utilices los circuitos marcados del La Chopera y de La Fortuna, pero puedes elegir tus propias rutas.

¡ANÍMATE Y APROVECHA ESTAS FIESTAS!
¡EMPIEZA UN NUEVO AÑO SALUDABLE!
ESTE ES NUESTRO DESEO DESDE EL DEPARTAMENTO DE
Deporte y Salud