



Hiking Like a Champion

**Entrenamiento Físico para
Regatistas**

POR BRUNO FONTES

3x Atleta Olímpico · 2x Entrenador Olímpico

EDICIÓN DEFINITIVA · VOLUMEN 1



WE DON'T STOP

DEL COACH PARA TI

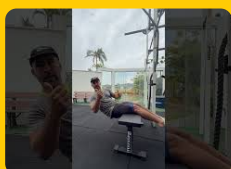
Todo lo que aprendí en 3 Olimpiadas: ahora es tuyo.

Yo ya viví todo lo que vas a sentir entrenando. El sudor que cae en el momento equivocado, la pierna que se traba en la regata, la sensación de no aguantar un tramo más de ceñida.

Pero también viví el otro lado: llegar al final con 20% en el tanque, atrapar el viento a favor y cruzar la línea sabiendo que el trabajo en el gimnasio me llevó hasta ahí.

Este ebook es la destilación de 25 años como atleta de alto rendimiento, y de lo que aplico hoy entrenando atletas olímpicos de otras naciones.

No es solo ejercicio. Es una forma de pensar el entrenamiento. **We don't stop.**



MENSAJE EN VIDEO

Mira mi bienvenida en video

► youtu.be/hCS37dwtfw4

Bruno Fontes

3x Olímpico · Coach Internacional

Lo que vas a aprender

- 01** **Fundamento: Por qué la preparación física decide regatas**

- 02** **La Posición de Hiking: Correcto vs. Incorrecto**

- 03** **Auto-Evaluación: Dónde estás hoy**

- 04** **Escala de Esfuerzo Percibido (RPE)**

- 05** **Los 6 Pilares del Entrenamiento**

- 06** **Plan de 4 Semanas**

- 07** **Rutinas Diarias: Lunes a Viernes**

- 08** **Próximo Paso: Mentoría 1:1**

- 09** **Hiking Bonus Day**

Por qué la preparación física decide regatas.

La vela es uno de los deportes más subestimados en demanda física. Quien no vela no lo sabe, quien lo hace, lo siente.

75%

del tiempo de regata en hiking activo

12-18kg

de fuerza isométrica sostenida en los muslos

4-6h

de jornada total en una regata olímpica

Saber trimar la vela no basta. Cuando entra el viento, gana quien aguanta la posición correcta más tiempo, recupera entre bordes más rápido y mantiene la cabeza lúcida al final. Todo esto se entrena.



La Posición de Hiking

Los 3 errores que te sabotean, y los 3 aciertos que destraban el rendimiento.

✗ INCORRECTO



PIERNAS CRUZADAS

Causa lesión de rodilla y pérdida total de transferencia de fuerza al barco.



CORE APAGADO

Abdomen débil impide la sustentación, te cansas en segundos.



STRAP FLOJA

Desconexión del cuerpo con el barco. Cada ola te roba potencia.

✓ CORRECTO



STRAP APRETADA

Garantiza control, conexión y transferencia de energía al casco.



PIERNAS APRETADAS

Estabilidad total con viento fuerte. La base de la potencia.



TRONCO ALINEADO

Aumenta seguridad, fuerza y resistencia durante la regata.



VIDEO

Mira la posición correcta en acción

[▶ youtu.be/qezfce2otpo](https://youtu.be/qezfce2otpo)

¿Dónde estás hoy?

Antes de seguir el plan, mide dónde estás. Sin benchmark, no hay progreso real.

Test del Banco de Hiking

- 1 Prepara el cronómetro
- 2 Haz un calentamiento
- 3 Prepara la mente
- 4 **Posiciónate en el banco simulando hiking real. Torso inclinado adelante, piernas extendidas, pies firmes en la strap. Cronometra cuánto tiempo aguantas en posición perfecta.**



Con el tiempo de tu test, tendrás una noción de tu nivel en relación a la Escala del Coach abajo.

Escala de Nivel · Team Fontes

1 PRINCIPIANTE menos de 30 s	2 INTERMEDIO 30 – 59 s	3 EXPERIMENTADO 60 – 89 s	4 AVANZADO 90 – 150 s	5 PRE-ÉLITE 150 – 200 s	6 ÉLITE ≥ 200 s
--	--	---	---	---	-------------------------------------

TIP DEL COACH

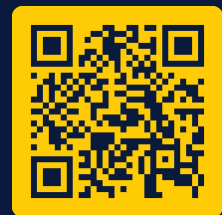
Usa el test como auto-descubrimiento, el objetivo es mantener forma el máximo posible, respetando tu cuerpo. Enfócate en el progreso, no en la competencia.

VIDEO DE EJECUCIÓN

Mira el Test del Banco en acción

Te muestro cómo aplicar el Test del Banco en un regatista real. Apunta la cámara al QR o haz click en el link.

▶ youtu.be/fWio49sJ-eI



Escala de Esfuerzo Percibido

Tu cuerpo no sabe contar km ni kilos. Solo sabe responder a estímulos. Aprende a leerlo.

10	ESFUERZO MÁXIMO	Casi imposible continuar. Sin aliento, no puedes hablar. <i>Hiking al límite en 30+ nudos, última regata de una jornada larga.</i>
9	MUY DIFÍCIL	Apenas puedes respirar. Solo dices algunas palabras. <i>Final de una ceñida pesada, piernas bloqueadas, todo ardiendo.</i>
7-8	VIGOROSO	Borderline incómodo. Puedes decir una frase. <i>Regata con viento fuerte, hiking sostenido, aún compitiendo.</i>
4-6	MODERADO	Respirando fuerte. Mantienes una conversación corta. <i>Condiciones moderadas, alerta, ritmo constante entre bordos.</i>
2-3	LIGERO	Sientes que puedes mantener por horas. Respiras fácil. <i>Calentamiento en el trapecio, navegación de entrenamiento suave.</i>
1	MUY LIGERO	Casi ningún esfuerzo, pero más que descansar. <i>Estiramientos post-regata, movilidad, recuperación activa.</i>

CÓMO USAR EN ESTE PLAN

RPE 1-2 Movilidad y Recuperación, calentamiento, estiramientos, vuelta a la calma

RPE 3-4 Aeróbico Zona 2, bike, remo o carrera suave por 40 min

RPE 5-7 Fuerza Funcional EMOM, 20s de trabajo por movimiento

RPE 7-8 Intervalado, 2 min fuerte + 3 min suave, repetido 4 veces

RPE 8-10 Tabata y Hiking Capacity, esfuerzo máximo, descanso mínimo

Los 6 Pilares del Entrenamiento

Todo lo que hago con atletas olímpicos cabe en 6 pilares. Funcionan juntos, quita uno, el sistema colapsa.

01

Movilidad

Amplitud de movimiento. La base que protege contra lesiones.

02

Core

El centro que sostiene todo. Sin core no hay hiking.

03

Fuerza Funcional

Potencia aplicada al gesto de la vela. EMOM y supersets.

04

Resistencia

Resistencia aeróbica. Aguantar la 4ª regata como la 1ª.

05

Hiking Específico

Entrenamiento directo de posición. Resistencia, isométrico y explosión en el banco.

06

Recuperación

Lo que separa amateur de profesional. Entrenar es estrés, recuperar es adaptación.

PILAR 01

Movilidad

Amplitud que protege.

10-15 min/día

FOCO

Caderas y hombros

SERIES

2 a 3 veces por región

ATENCIÓN

Respiración consciente

POR QUÉ IMPORTA

Caderas rígidas = posición de hiking compensada.
Posición compensada = pérdida de potencia y lesión. 10 minutos al día protegen tu temporada.

MOVIMIENTOS CLAVE

Hip 90/90 · Hombros · Flexor de cadera · Rotación torácica · Paloma

VIDEOS DE EJECUCIÓN

Apunta la cámara al QR o haz click en el link.



Mobility

▶ [youtu.be/](https://youtu.be/LRCZ49HUGUg)

[LRCZ49HUGUg](https://youtu.be/LRCZ49HUGUg)

Core

El centro que decide.

Tabata · 8 series

PROTOCOLO

Tabata 20s on / 10s off

MOVIMIENTOS

Snow Angel × Plank, superset

FRECUENCIA

3 a 4 veces por semana

CÓMO EJECUTAR

Snow Angel: tumbado, brazos barren desde los lados hasta arriba. Lumbar en contacto con el suelo. Amplitud total. Plank: tensión total, glúteos y abdomen contraídos. Sin hundirse. Sin retener la respiración.

POR QUÉ SUPERSET

Snow Angel entrena la tracción, Plank entrena el sostén. Juntos replican la demanda de core de una ceñida real.

VIDEOS DE EJECUCIÓN

Apunta la cámara a los QRs o haz click en los links.



Snow Angel

► [youtu.be/
2GoVmJmEeLA](https://youtu.be/2GoVmJmEeLA)



Plank

► [youtu.be/
Oaa59tTS-6U](https://youtu.be/Oaa59tTS-6U)

PILAR 03

Fuerza Funcional

Potencia aplicada.

EMOM · 4 × 5 min = 20 min

ESTRUCTURA

EMOM, Every Minute on the Minute

INTERVALO

20s trabajo · 40s descanso

ORDEN

① Squat ② Row ③ Lunge ④ V-up ⑤ Wall Sit March

POR QUÉ EMOM

Every Minute on the Minute crea una ventana fija de descanso. Tú controlas el trabajo. El reloj controla el descanso. Así es como los atletas olímpicos construyen fuerza funcional sin quemar el sistema aeróbico.

CUE TÉCNICO

En cada movimiento: exhala en el esfuerzo, mantén tensión en el tronco, nunca sacrifiques amplitud por velocidad.

VIDEO DE EJECUCIÓN

Entrenamiento EMOM completo con los 5 movimientos en secuencia. Apunta la cámara al QR o haz click en el link.



Functional Strength

[▶ youtu.be/](https://youtu.be/LXSzTIBZQvo)

[LXSzTIBZQvo](https://youtu.be/LXSzTIBZQvo)

PILAR 04

Resistencia

Aguanta hasta el final.

30-60 min · 2x semana

AERÓBICO

40 min · zona 2 · respiración nasal

INTERVALOS

35 min · 4 × (2min fuerte + 3min suave)

MODALIDAD

Bike, remo ergómetro o carrera

POR QUÉ ZONA 2

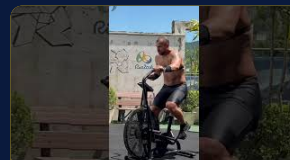
En Zona 2 con respiración nasal, el cuerpo usa grasa como combustible. Esto construye la base aeróbica que sostiene la 4ª regata con la misma potencia que la 1ª.

TEST DE RESPIRACIÓN NASAL

Si no puedes respirar por la nariz, frena. Si aguantas 3 palabras, estás en Zona 2. Si puedes conversar, acelera un poco.

VIDEOS DE EJECUCIÓN

Apunta la cámara al QR o haz click en el link.



Endurance

▶ [youtu.be/](https://youtu.be/muvMOPASIKc)

[muvMOPASIKc](https://youtu.be/muvMOPASIKc)

Hiking Específico

La capacidad que decide regatas.

Bono · Elige 1 bloque por sesión

Upwind Hiking
Hiking en movimiento

5 · 8 · 12 min continuos

Race Interval
Hiking isométrico

Nivel 1-3 · 30 / 45 / 60s on/
 off


Corto e Intenso
Tabata hiking

20s on / 10s off · 10 rounds ·
 RPE 8-10

Entrenamiento directo de posición de hiking: resistencia en movimiento, fuerza isométrica con calidad y explosión. Elige UN bloque por sesión. Progresa dentro del nivel antes de avanzar.

CUÁNDO USAR
 En días de viento flojo o sin viento, realiza el entrenamiento de hiking en el propio barco o en el gimnasio. Convierte el tiempo sin viento en ganancia de rendimiento.

VIDEOS DE EJECUCIÓN
 Upwind: youtu.be/1aN1VGGQscg · Isométrico: youtu.be/TNO4ur2OELc





Upwind Hiking
 ▶ youtu.be/1aN1VGGQscg



Recuperación

Donde sucede la evolución.

10-15 min después de cada sesión

FOCO

Lumbares, glúteos y piernas

SERIES

2 a 3 por región

PRINCIPIO

Entrenar es estrés · recuperar es adaptación

ÁREAS CLAVE

Lumbar · Glúteos · Aductores · Tibial

LA RECUPERACIÓN NO ES OPCIONAL

El entrenamiento crea el estímulo. La recuperación crea la adaptación. Saltarse esto es como hacer una virada sin completar la maniobra — empezaste bien, pero perdiste todo al final. DESPUÉS DE CADA SESIÓN: 10-15 minutos. Innegociable.

VIDEOS DE EJECUCIÓN

Apunta la cámara al QR o haz click en el link.



Recovery

▶ [youtu.be/](https://youtu.be/4djJR48I1LU)

[4djJR48I1LU](https://youtu.be/4djJR48I1LU)

El Plan de 4 Semanas

Cada semana tiene foco específico y sobrecarga progresiva. El cuerpo solo evoluciona cuando le das tiempo de adaptarse, y estrés para adaptarse.

Semana 01

Adaptación

Foco en movimientos correctos, postura y respiración. Entrena ligero a moderado (60-70% del esfuerzo máximo).

Semana 02

Estabilización

Mismos ejercicios, intensidad ligeramente mayor. Foco total en estabilidad.

Semana 03

Sobrecarga

Cuerpo ya asimiló el patrón. Añade series, reduce descanso, aumenta cardio.

Semana 04

Absorción

Reduce volumen manteniendo técnica y foco. Crucial para que el cuerpo absorba el estímulo.

"Entrenar es ajustar las velas, no esperar el viento perfecto."

TEAM FONTES

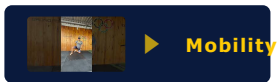
Lunes

Hiking + Aeróbico Intervalado

MOVILIDAD

Rutina Bruno Fontes

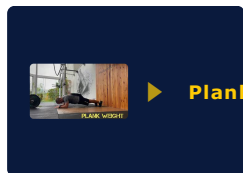
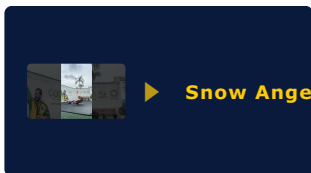
10:00



TABATA

Snow Angel × Plank ·
superset

4 × 0:20 / 0:10



HIKING CAPACITY

Intervalado: 10 rounds · 30s
hiking + 90s bike recuperando
· Bike RPE 3-5

10 rounds · 20 min



Cada round: 30s hiking dinámico → 90s bike recuperando. Bike: RPE 3-5 (recuperación activa, no descanso pasivo).

RECUPERACIÓN

Estiramiento Bruno Fontes

5:00



COACH NOTE

Tabata: alterna entre los 2 ejercicios hasta completar 8 rounds. Hiking Capacity: 30s hiking dinámico + 90s bike recuperando en RPE 3-5, 10 rounds seguidos.

Martes

Aeróbico Largo · Zona 2

AERÓBICO

Bike, remo o carrera

40:00 · RPE 3



RECUPERACIÓN

Estiramiento Bruno Fontes

5:00



COACH NOTE

En zona 2 con respiración nasal, el cuerpo usa grasa como combustible, fortalece el sistema aeróbico y aumenta la eficiencia cardíaca y pulmonar. Es lo que sustenta la 4ª regata como si fuera la 1ª.

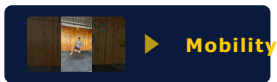
Miércoles

Fuerza Funcional · EMOM Block

MOVILIDAD

Rutina Bruno Fontes

10:00



► Mobility

EMOM BLOCK · 4 ROUNDS

Squat · Row · Lunge · V-up ·
Wall Sit March

20 min



► Functional Strength

RECUPERACIÓN

Estiramiento Bruno Fontes

5:00



► Recovery

COACH NOTE

EMOM = Every Minute on the Minute. 20s trabajo + 40s descanso por movimiento. 1 round = 5 min, 4 rounds = 20 min.

Jueves

Intervalos · Aeróbico Potente

CALENTAMIENTO

Bike suave

10:00 · RPE 3

INTERVALADO 4 x 2

2:00 fuerte (RPE 8) + 3:00 suave (RPE 3)

20:00



VUELTA A LA CALMA

Bike suave

5:00 · RPE 3

RECUPERACIÓN

Estiramiento Bruno Fontes

5:00



COACH NOTE

Intervalo desarrolla VO_2 max, tolerancia al lactato y reclutamiento de fibras rápidas. Es el entreno que crea al regatista moderno: potente, resiliente, con control absoluto.

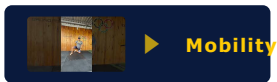
Viernes

Hiking Isométrico + Tabata

MOVILIDAD

Rutina Bruno Fontes

10:00



TABATA

Plank con peso

8 x 0:20 / 0:10



HIKING CAPACITY

Hiking isométrico center +
Bike · Bike RPE 3-5

7 x 0:30 + 7 x 2:30



Cada round: 30s hiking isométrico (posición parada) → 2:30 bike recuperando. Bike: RPE 3-5.

RECUPERACIÓN

Estiramiento Bruno Fontes

5:00



COACH NOTE

Superset de 7 rounds: 30s isométrico en banco + 2:30 en bike. Termina la semana sintiendo de verdad la evolución.

UPWIND HIKING

01 UPWIND HIKING

02 RACE INTERVAL

03 CORTO E INTENSO

Resistencia en movimiento.

Simula la regata. Hiking con tronco dinámico, continuo, como en una ceñida real. El objetivo es durar más en cada sesión, no la velocidad del movimiento.

FISIOLOGÍA

Desde el punto de vista fisiológico, este entrenamiento desarrolla resistencia muscular aeróbica específica. El movimiento continuo del tronco exige activación constante de los extensores de cadera, glúteos y lumbar bajo fatiga progresiva. Cuanto más entrenas esta capacidad, menor es el coste energético de mantener la posición en la regata.

PRINCIPIANTE**5 min continuos****INTERMEDIO****8-10 min continuos****AVANZADO****+10 min continuos**

► Upwind Hiking

youtu.be/1aN1VGGQscg

Si paraste antes del tiempo, ese es tu nivel hoy. En la próxima sesión, suma 30 segundos más.



Estos 3 bloques entrenan aspectos diferentes del hiking de campeón: duración, calidad de posición y explosión. Domina un nivel antes de avanzar. Progresar dentro del método es el objetivo.

RACE INTERVAL

01 UPWIND HIKING

02 RACE INTERVAL

03 CORTO E INTENSO

Fuerza isométrica con calidad.

Mantener la posición perfecta el mayor tiempo posible. Si pierdes la forma: para. Este no es un entrenamiento de supervivencia. Es un entrenamiento de calidad de posición.

FISIOLOGÍA

Este protocolo entrena la capacidad de generar fuerza isométrica máxima de forma repetida. El intervalo enseña al músculo a recuperarse entre series, replicando el patrón de esfuerzo de una regata real: ceñidas intensas con recuperaciones cortas entre bordos. La calidad de la posición es el criterio de parada.

NIVEL 1

30s on / 30s off · 10–15 rounds

NIVEL 2

45s on / 45s off · 10–15 rounds

NIVEL 3

60s on / 60s off · 10–15 rounds



► Hiking Isometric

youtu.be/TN04ur2OELc

Lo que separa los niveles es cuánto tiempo sostienes la posición correcta. No el tiempo total en carga.



Estos 3 bloques entrenan aspectos diferentes del hiking de campeón: duración, calidad de posición y explosión. Domina un nivel antes de avanzar. Progresar dentro del método es el objetivo.

CORTO E INTENSO

01 UPWIND HIKING

02 RACE INTERVAL

03 **CORTO E INTENSO**

Explosión máxima.

Trabajo exprés de explosión isométrica. 5 minutos de esfuerzo máximo. Tres niveles progresivos de carga. Elige uno y da todo.

FISIOLOGÍA

El trabajo corto de alta intensidad recluta unidades motoras de alto umbral y entrena el sistema neuromuscular para producir fuerza máxima bajo fatiga acumulada. La progresión de carga desarrolla tanto potencia como resistencia a la fuerza. Ideal para evaluar la evolución o cerrar la semana de entrenamiento.

SIN CARGA**20s on / 10s off · 10 rounds****3-5 KG****20s on / 10s off · 10 rounds****10 KG****20s on / 10s off · 10 rounds**

► **Hiking Isometric**

youtu.be/TNO4ur2OELc

RPE 9-10 en todos los rounds. Si la forma se rompe, reduce la carga. Nunca el esfuerzo.



Estos 3 bloques entrenan aspectos diferentes del hiking de campeón: duración, calidad de posición y explosión. Domina un nivel antes de avanzar. Progresar dentro del método es el objetivo.

DEL COACH

No estás solo en esto.

Este ebook es el esqueleto. El músculo lo construyes entrenando. Pero si quieres saltar la curva, si quieres un plan hecho para *tu* cuerpo, *tu* clase, *tu* calendario de regatas, yo también hago eso.

Trabajo con atletas olímpicos de varias naciones. Trabajo con regatistas que están empezando. Trabajo con padres que quieren entrenar al hijo que se enamoró del Optimist.

¿QUIERES HABLAR CONMIGO?

Manda un mensaje. Respondo personalmente.

▶ +55 48 98803-8828

▶ @brunofontesoficial

Coach Bruno Fontes





PRÓXIMO PASO

¿Quieres entrenar conmigo?

Mentoría 1:1 · Plan personalizado · Seguimiento semanal

"Manda un mensaje y cuéntame dónde quieres llegar. Yo respondo personalmente."

EMAIL

bruno@brunofontes.com

WHATSAPP

+55 48 98803-8828

INSTAGRAM

@brunofontesoficial

WE DON'T STOP

