



----- Ruta Llarga.- 3,85 km

ATENCIÓ! Mentre camines has de poder parlar sense dificultat, en cas contrari baixa el ritme.

FASE D'INICI
2 mesos

FREQÜÈNCIA SETMANAL: 3 dies alterns.
PROGRÉS: cada setmana augmenta uns minuts (p. ex. 3-5 minuts).

Comença caminant
20 minuts al dia.



FASE DE MILLORA
2 mesos

FREQÜÈNCIA SETMANAL: 4 dies (primer mes) i 5 dies (segon mes)
PROGRÉS: augmenta els minuts cada setmana fins arribar a 60 minuts per dia. També pots mantenir el temps i augmentar el ritme i fer més distància.

Segueix caminant el mateix temps que la fase anterior (entre 40 i 55 minuts al dia).

FASE DE MANTENIMENT
d'ara en endavant

FREQÜÈNCIA SETMANAL: entre 5 i 7 dies setmanals.
PROGRÉS: durant els 2 primers mesos d'aquesta fase hauràs de caminar més ràpid, i trigaràs menys a fer la mateixa ruta. Aleshores, estaràs en forma i podràs seguir fent salut amb aquestes o altres rutes o activitats del municipi.

Segueix caminant el mateix temps amb què has acabat la fase anterior (uns 60 minuts al dia).