El Camino de Santiago

Caminante, ¡Sí hay camino!

dirActivas

Guía de entrenamiento individual

Te recomendamos comenzar un entrenamiento que te permita desarrollar las dos etapas del camino con comodidad.

- Si no estás acostumbrada a caminar comienza con una rutina suave de 20 minutos cada dos días.
- Incrementa la intensidad y el tiempo en el fin de semana.
- Es recomendable que utilices los zapatos que vas a llevar al Camino.
- Después de cada sesión de entrenamiento no te olvides de estirar, eso evitará que tengas lesiones o agujetas.

Te recomendamos esta tabla de estiramientos:
http://www.estiramientos.es/index.php?filt=senderismo

Para el seguimiento de tu entrenamiento te recomendamos que pulses sobre el siguiente enlace:
http://www.adidas.com/es/micoach/

Recomendaciones para la mochila

- Llevar calzado usado
- Calcetines de algodón sin costuras
- Llevar calzado para el descanso
- Ropa de abrigo para la noche
- Crema protectora
- Linterna frontal para caminar a primera hora
- Chubasquero
- Sombrero

Fechas a tener en cuenta:

- **14 de junio:** límite para la inscripción
- **15 de junio:** comienza un suave entrenamiento
- **15 de julio:** incrementa la intensidad
- **1 de septiembre:** envío de ficha médica
- **20 de septiembre:** ¡comienza el Camino!

Para más información, contacta con nosotras: diractivas@adecco.com