



SEMANA	Martes	Jueves	Sábado	Terreno
1	30 min	30 min	1 hora	Plano
2	45 min	30 min	2 horas	Plano
3	45 min	45 min	3 horas	Plano
4	1 hora	Resistencia	3 horas	Plano
5	1 hora	Resistencia	4 horas	Colinas suaves
6	1 hora	Resistencia	5 horas	Colinas suaves
7	1-2 horas	Resistencia	5 horas	Colinas suaves
8	1-2 horas	Resistencia	3-4 horas	Montañoso
9	1-2 horas	Resistencia	6 horas	Colinas suaves
10	1-2 horas	Resistencia	5 horas	Montañoso
11	1-2 horas	Resistencia	6 horas	Montañoso
12	1-2 horas	Resistencia		

ESTE PLAN DE ENTRENAMIENTO PARA EL CAMINO FUE DISEÑADO EN COLABORACIÓN CON EL CENTRO REBALANCE FISIOTERAPIA PARA PREPARARLE PARA CAMINAR EL CAMINO DE SANTIAGO. POR FAVOR, SEA PRUDENTE Y VISITE A UN FISIOTERAPEUTA SI NECESITA MÁS AYUDA PARA PREPARARSE FÍSICAMENTE PARA EL CAMINO.

**¡ BUEN CAMINO !**



SEMANA	Martes	Jueves	Sábado	Terreno
1	30 min	30 min	1 hora	Plano
2	45 min	30 min	2 horas	Plano
3	45 min	45 min	2 horas	Plano
4	1 hora	Resistencia	2 horas	Plano
5	1 hora	Resistencia	2 horas	Colinas suaves
6	1 hora	Resistencia	3 horas	Colinas suaves
7	1-2 horas	Resistencia	3 horas	Colinas suaves
8	1-2 horas	Resistencia	3 horas	Montañoso
9	1-2 horas	Resistencia	4 horas	Colinas suaves
10	1-2 horas	Resistencia	4 horas	Montañoso
11	1-2 horas	Resistencia	4 horas	Montañoso
12	1-2 horas	Resistencia		

ESTE PLAN DE ENTRENAMIENTO PARA EL CAMINO FUE DISEÑADO EN COLABORACIÓN CON EL CENTRO REBALANCE FISIOTERAPIA PARA PREPARARLE PARA HACER EL CAMINO EN BICICLETA. POR FAVOR, SEA PRUDENTE Y VISITE A UN FISIOTERAPEUTA SI NECESITA MÁS AYUDA PARA PREPARARSE FÍSICAMENTE PARA EL CAMINO.

**¡ BUEN CAMINO !**



<b>Fácil</b>	Semana 1-4	Semana 5-8	Semana 8-12
Toe Taps	10x2	15x2	15x3
Puente	10x2	15x2	15x3
Sentadilla	10x2	15x2	15x3
Bisagra de cadera	10x2	15x2	15x3
Estiramiento de pantorrilla	30seg	30seg	30seg
Estiramiento de cuádriceps	30seg	30seg	30seg
Torsión espinal	30seg	30seg	30seg

<b>Medio</b>	Semana 1-4	Semana 5-8	Semana 8-12
Aleteo de piernas	10x2	15x2	15x3
Puente a una pierna	10x2	15x2	15x3
Sentadillas	10x2	15x2	15x3
Bisagra de cadera a una pierna	10x2	15x2	15x3
Estiramiento de pantorrillas	30seg	30seg	30seg
Estiramiento de cuádriceps	30seg	30seg	30seg
Torsión espinal	30seg	30seg	30seg

<b>Fuerte</b>	Semana 1-4	Semana 5-8	Semana 8-12
Aleteo de piernas	10x2	15x2	15x3
Puente con rodillo de espuma	10x2	15x2	15x3
Sentadilla búlgara	10x2	15x2	15x3
Bisagra de cadera a una pierna	10x2	15x2	15x3
Estiramiento de pantorrilla	30seg	30seg	30seg
Estiramiento de cuádriceps	30seg	30seg	30seg
Torsión espinal	30seg	30seg	30seg

ESTE PLAN DE ENTRENAMIENTO PARA EL CAMINO FUE DISEÑADO EN COLABORACIÓN CON EL CENTRO REBALANCE FISIOTERAPIA PARA PREPARARLE PARA HACER EL CAMINO. POR FAVOR, SEA PRUDENTE Y VISITE A UN FISIOTERAPEUTA SI NECESITA MÁS AYUDA PARA PREPARARSE FÍSICAMENTE PARA EL CAMINO.

**¡ BUEN CAMINO !**