



## TRA I MONTI

Se non si pratica nessun tipo di attività sportiva, per realizzare il Cammino di Santiago è opportuno prepararsi in anticipo. Si deve iniziare l'allenamento qualche mese prima (nel nostro caso un paio di mesi possono essere sufficienti) di intraprendere il pellegrinaggio, facendo, per esempio, delle camminate che aumenteranno gradualmente in tempo e difficoltà.

### Qui sotto un esempio di allenamento:

Assicurati di adattare questo programma alle tue condizioni fisiche attuali e di consultare il tuo medico prima di intraprendere qualsiasi nuovo programma di allenamento.

- Settimana 1-2: Preparazione di base

Giorno 1-2: Cammina per 5-10 km a un ritmo moderato.

Giorno 3: Riposo o attività leggera come esercizi di mobilità articolare

Giorno 4-5: Aumenta la distanza a 10-15 km.

Giorno 6: Riposo.

- Settimana 3-4: Aumento della distanza e intensità

Giorno 1: 10-15 km a un ritmo moderato.

Giorno 2: 15-20 km a un ritmo moderato.

Giorno 3: Allenamento del core

Giorno 4: 20-25 km a un ritmo moderato.

Giorno 5: Riposo.

Giorno 6: 15-20 km con qualche salita.

Giorno 7: 25-30 km a un ritmo moderato.

- Settimana 5-6: Simulazione del viaggio

Giorno 1: 20-25 km con zaino (simula il peso che porterai sul Cammino).

Giorno 2: Riposo o attività leggera.

Giorno 3: 30-35 km a un ritmo moderato.

Giorno 4: 15-20 km con salite e discese.

Giorno 5: Riposo.

- Settimana 7: Tapering (Riduci gradualmente la distanza e l'intensità degli allenamenti)

Giorno 1-2: 10-15 km a un ritmo moderato.

Giorno 3: Allenamento del core leggero.

Giorno 4: Riposo.

Giorno 5: Riposo o una breve passeggiata leggera.

Durante tutto il programma, assicurati di indossare l'attrezzatura che utilizzerai durante il Cammino, inclusi scarpe e zaino. Mantieni un ritmo confortevole, idratati bene e ascolta il tuo corpo. Se incontri problemi persistenti o dolore, consulta il tuo medico.