

PROGRAMA DE TREINO PARA O CAMINHO DE SANTIAGO DE COMPOSTELA

Para mais informações visite: MeuCaminhoDeSantiago.com

DIA	SEMANA 1	DIA	SEMANA 5
1	30 min de caminhada, velocidade media	1	40 min de caminhada, mochila 2kg
2	20 min de caminhada, rápida	2	30 min de caminhada, mochila 2kg
3	Descanso e Alongamentos	3	Descanso e Alongamentos
4	40 min de caminhada, media	4	1 hora de caminhada, mochila 2kg
5	Descanso e Alongamentos	5	Descanso e Alongamentos
6	8km de caminhada	6	14km de caminhada, mochila 2kg
7	Descanso e Alongamentos	7	Descanso e Alongamentos
DIA	SEMANA 2	DIA	SEMANA 6
1	40 min de caminhada, media	1	1 hora de caminhada, mochila 4kg
2	30 min de caminhada, velocidade rápida	2	40 MIN de caminhada, mochila 4kg
3	Descanso e Alongamentos	3	Descanso e Alongamentos
4	1 hora de caminhada, media	4	75 min de caminhada, mochila 4kg
5	Descanso e Alongamentos	5	Descanso e Alongamentos
6	10km de caminhada	6	16km de caminhada, mochila 4kg
7	Descanso e Alongamentos	7	Descanso e Alongamentos
DIA	SEMANA 3	DIA	SEMANA 7
1	1 hora de caminhada, media	1	75 min de caminhada, mochila 6kg
2	40 MIN de caminhada, rápida	2	1 hora de caminhada, mochila 6kg
3	Descanso e Alongamentos	3	Descanso e Alongamentos
4	75 min de caminhada, media	4	75 min de caminhada, mochila 6kg
5	Descanso e Alongamentos	5	Descanso e Alongamentos
6	12km de caminhada	6	18km de caminhada, mochila 6kg
7	Descanso e Alongamentos	7	Descanso e Alongamentos
DIA	SEMANA 4	DIA	SEMANA 8
1	75 min de caminhada, media	1	90 min de caminhada, mochila 8kg
2	1 hora de caminhada, rápida	2	75 de caminhada, mochila 8kg
3	Descanso e Alongamentos	3	Descanso e Alongamentos
4	75 min de caminhada, media	4	2 horas de caminhada, mochila 8kg
5	Descanso e Alongamentos	5	Descanso e Alongamentos
6	14km de caminhada	6	20km de caminhada, mochila 8kg
7	Descanso e Alongamentos	7	Descanso e Alongamentos

OBS:

1. É recomendado consultar com seu médico antes de começar qualquer treinamento físico e pedir a aprovação do médico sobre este treino.
2. Se o treino da Semana 1 for muito pesado para você pode começar algumas semanas antes e ir caminhando por menos tempo.
3. Após a Semana 8 você pode continuar com o treino já seja adicionando minutos de caminhada ou quilos na mochila.

Para mais informações visite: MeuCaminhoDeSantiago.com