



### • **Plan Caminata Activa FF360 (5 semanas)**

- Una rutina progresiva para activar el cuerpo sin necesidad de correr. Ideal para personas con actividad física baja, recuperación física, mayores activos o padres/madres con poco tiempo.

•

• Semana

• 1

• Frecuencia

• 3 días

• Objetivo

• 20 min a ritmo ligero

• 2

• 4 días

• 25 min incluyendo 2 tramos rápidos de 1 min

• 3

• 4 días

• 30 min seguidos

• 4

• 5 días


• 30 min incluyendo 3 tramos rápidos de 2 min

• 5

• 5 días

• 35-40 min (camino largo o con cuestas)

•

•  Consejos para sacarle partido:

- • Camina con postura erguida y pasos amplios.
- • Intenta mantener una frecuencia constante sin pararte.
- • Evita distracciones largas (camina con un objetivo o una ruta).
- • Escucha música, podcast o camina en compañía si puedes.
- • Hidrátate antes y después, especialmente en verano.