

Recuerda:

- Usa ropa cómoda y calzado adecuado para caminar.
- Mantente hidratado/a y protégete del sol con gafas, gorra y protector solar.
- Evita las horas de mayor calor (de 12:00 horas a 18:00 horas), especialmente en verano.
- Atiende las normas de seguridad y las señales de tráfico. Ten especial cuidado en las intersecciones.
- Camina entre 30 y 60 minutos, al menos cinco veces a la semana.



Mi plan para andar



Algorfa Camina consta de una ruta principal o básica y varios tramos lineales enlazados a ella.



Es circular, puedes acceder a ella por el lugar más cómodo y cercano y hacer el recorrido en el sentido que quieras.



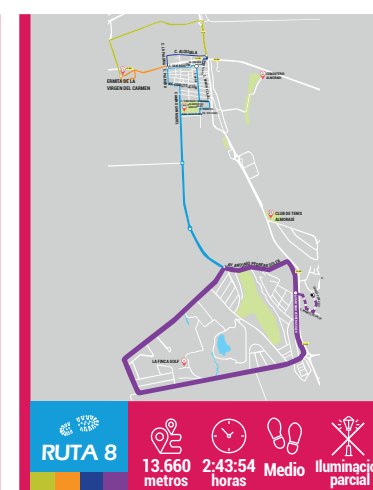
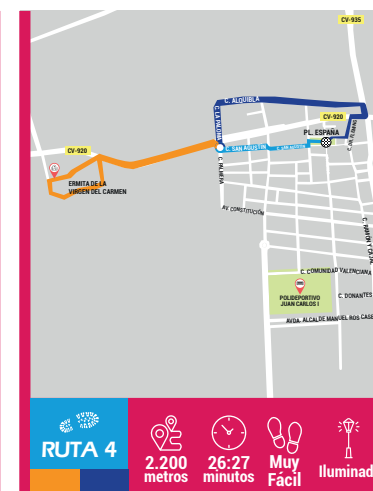
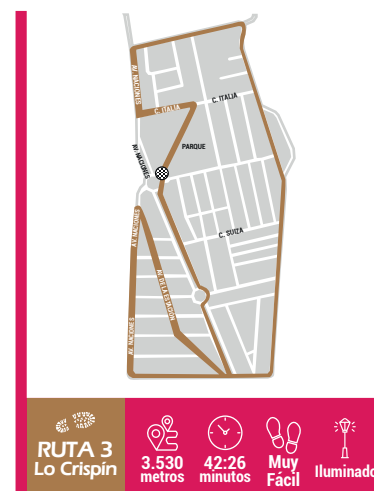
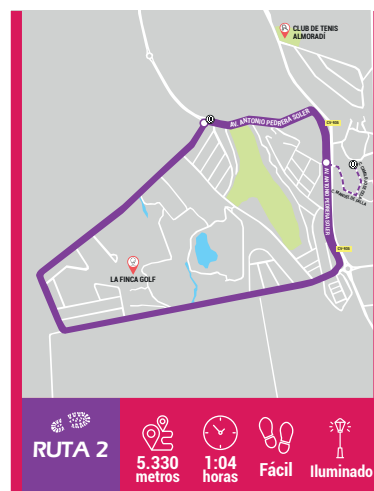
Puedes combinar tramos o rutas a tu elección para conseguir tus objetivos en distancia y tiempo. Ya sabes que a más intensidad y ritmo mayor es el desgaste calórico.



Evita la monotonía, cambia de dirección o combina tramos para no hacer el mismo recorrido.



Elabora tu plan con más personas. Tu plan compartido es más gratificante y será más fácil de cumplir.



Un plan para llevar una vida más saludable

No olvides que el fin último de tu plan es llevar una vida más saludable, además de andar a diario, debes cuidar tu bienestar emocional, reducir el stress y realizar un buen descanso, llevar una alimentación equilibrada, no consumir tabaco y evitar o reducir el consumo de alcohol.



Instrucciones:

- ✓ Rellena tu plan con lápiz, así podrás hacer cambios si hace falta.
- ✓ El plan tiene una vigencia mensual, guárdalos para hacer un balance al final del año
- ✓ Ponlo en un sitio visible, como el frigorífico o llévalo encima.

- ✓ Describe tu motivación para realizar tu plan como por ej: perder peso, mejorar mi salud, encontrarme mejor,... y define tu meta; cuantos días y Km te propones hacer al mes.
- ✓ Para cumplir con tu plan, debes de diseñar tu programa semanal, para ello:

- ✓ Marca los días que vas a andar, los Km que vas a hacer cada día, y como lo vas a hacer; para ello debes indicar que tramos TR (indica su letra inicial) o rutas RT vas a hacer (indica su número) tal y como está descrito en la parte posterior. Anota tantas como vayas a hacer, si vas a hacer el recorrido más veces, repítelo.
- ✓ Al finalizar, marca tu nivel de logro y tu estado de ánimo.

Es importante hacer una reflexión sobre lo que hemos hecho, nos ayudará a ser más conscientes de nuestro esfuerzo.
 Concédete alguna recompensa o premio, no tiene por qué ser algo material, puede ser un elogio o un cumplido.
 Recuerda, el plan es una herramienta de ayuda, una hoja de ruta a seguir, pero ten en cuenta que se puede modificar, adaptar o cambiar según tus circunstancias diarias. No pasa nada, pero en la medida de lo posible intenta respetarlo y conseguir tu meta mensual.

Mi plan de Rutas para el mes de:

Mi motivo principal es:

Mi meta mensual es andar

Notas -----

----- días y hacer ----- km

Semana del ----- al -----

| Días | L..... | M..... | Mi..... | J..... | V..... | S..... | D..... |
|------------|------------------------------|------------------------------|------------------------------|------------------------------|------------------------------|------------------------------|------------------------------|
| Distancia | km | km | km | km | km | km | km |
| Estrategia | Tramo Ruta | Tramo Ruta | Tramo Ruta | Tramo Ruta | Tramo Ruta | Tramo Ruta | Tramo Ruta |
| Logro | | | | | | | |
| Ánimo | | | | | | | |
| Recompensa | | | | | | | |

Semana del ----- al -----

| Días | L..... | M..... | Mi..... | J..... | V..... | S..... | D..... |
|------------|------------------------------|------------------------------|------------------------------|------------------------------|------------------------------|------------------------------|------------------------------|
| Distancia | km | km | km | km | km | km | km |
| Estrategia | Tramo Ruta | Tramo Ruta | Tramo Ruta | Tramo Ruta | Tramo Ruta | Tramo Ruta | Tramo Ruta |
| Logro | | | | | | | |
| Ánimo | | | | | | | |
| Recompensa | | | | | | | |

Semana del ----- al -----

| Días | L..... | M..... | Mi..... | J..... | V..... | S..... | D..... |
|------------|------------------------------|------------------------------|------------------------------|------------------------------|------------------------------|------------------------------|------------------------------|
| Distancia | km | km | km | km | km | km | km |
| Estrategia | Tramo Ruta | Tramo Ruta | Tramo Ruta | Tramo Ruta | Tramo Ruta | Tramo Ruta | Tramo Ruta |
| Logro | | | | | | | |
| Ánimo | | | | | | | |
| Recompensa | | | | | | | |

Semana del ----- al -----

| Días | L..... | M..... | Mi..... | J..... | V..... | S..... | D..... |
|------------|------------------------------|------------------------------|------------------------------|------------------------------|------------------------------|------------------------------|------------------------------|
| Distancia | km | km | km | km | km | km | km |
| Estrategia | Tramo Ruta | Tramo Ruta | Tramo Ruta | Tramo Ruta | Tramo Ruta | Tramo Ruta | Tramo Ruta |
| Logro | | | | | | | |
| Ánimo | | | | | | | |
| Recompensa | | | | | | | |