

CAMINO DE SANTIAGO

LA GUÍA DEL PRINCIPIANTE



Follow
the
Cam!no

LE DAMOS LA BIENVENIDA

Para ayudarle en su camino, hemos creado esta útil guía electrónica para darle toda la información que necesita para empezar.

En estas páginas, encontrará información directa sobre qué es exactamente el Camino de Santiago, por qué tantos peregrinos caminan por el Camino, y qué opciones hay para recorrerlo.

SOBRE NOSOTROS

Follow the Camino (parte de One Foot Abroad LTD) es el primer tour operador de Irlanda en operar el Camino de Santiago en España.

Por más de una década, hemos estado ayudando a los aspirantes a peregrinos a experimentar la magia del Camino! Nuestros expertos en Camino son sólo eso, ¡expertos!

Hemos recorrido cada centímetro del Camino y conocemos sus gemas menos conocidas. Colaboramos de cerca con usted para evaluar sus necesidades y organizar la aventura perfecta del Camino que le dejará recuerdos para toda la vida.



CONTENIDO

PÁG. 4 ¿QUÉ ES EL CAMINO DE SANTIAGO?

PÁG. 5 LAS RUTAS
¿QUÉ RUTA ELEGIR?
LOS FAMOSOS ÚLTIMOS 100 KM

PÁG. 11 LA HISTORIA DE SANTIAGO EL GRANDE

PÁG. 12 SIGNIFICADO DE LA CONCHA DE VIEIRA

PÁG. 13 HISTORIA DE LA COMPOSTELA (CERTIFICADO DE FINALIZACIÓN)
CÓMO OBTENER SU COMPOSTELA

PÁG. 15 EL CAMINO HOY

PÁG. 16 EL TIEMPO EN EL CAMINO
CLIMA EN EL CAMINO DE SANTIAGO
LAS ESTACIONES EN EL CAMINO

PÁG. 20 NIVEL DE ESTADO FÍSICO REQUERIDO
PLAN DE ENTRENAMIENTO PARA EL CAMINO

PÁG. 22 CONTACTO

¿QUÉ ES EL CAMINO DE SANTIAGO?

El Camino de Santiago es un antiguo peregrinaje que se remonta al siglo IX, cuando un joven pastor en España fue guiado por las estrellas de la Vía Láctea para enterrar sus restos en un campo.

El obispo local de la época declaró que eran los restos de Santiago el Mayor, Apóstol de Jesucristo, y con ello nació el Camino de Santiago.

Una vez que el Rey Alfonso II de Asturias confirmó que los restos eran los del Apóstol, muchos peregrinos comenzaron a recorrer el Camino hacia el lugar de descanso de Santiago, tomando diferentes rutas desde sus casas para llegar a Santiago de Compostela.

El obispo ordenó que se construyera una iglesia en el sitio para albergar los restos de San Jacobo (o Santiago). A medida que se corrió la voz, los peregrinos comenzaron a caminar desde toda Europa y aún desde más lejos para visitar el lugar de entierro sagrado de uno de los Apóstoles de Jesucristo.

Con el paso de los años, esa pequeña iglesia se convirtió en la épica Catedral de Santiago de Compostela que es hoy en día.

En los tiempos modernos el Camino ha visto un resurgimiento masivo en popularidad con gente que camina por una variedad de razones - algunos caminan por razones espirituales, otros por un desafío personal o para recaudar dinero para caridad.

Considere su propia razón y abrácela.



LAS RUTAS

El actual Camino de Santiago se compone de nueve rutas principales, todas de diferente longitud, terreno, cultura y belleza natural.

Cada uno de estos recorridos tiene algo maravilloso que ofrecer.

Los factores determinantes para elegir una ruta u otra dependen principalmente de las preferencias personales de los peregrinos y su nivel de aptitud física.

Todas las rutas conducen a Santiago de Compostela, excepto el Camino de Finisterre, que comienza en Santiago y termina en el «Fin del Mundo», el Cabo Finisterre. También tiene la opción de completar secciones de cada Camino, como los últimos 100KM. O bien, puede completar su ruta preferida durante varias vacaciones haciendo una sección a la vez.



LAS RUTAS MÁS POPULARES DEL CAMINO DE SANTIAGO



- > **Camino Francés** (57%)
- > **Camino Portugués** (21%)
- > **Camino Portugués Costa** (4%)
- > **Camino del Norte** (6%)
- > **Ruta Le Puy**
(no termina en Santiago)
- > **Finisterre**
(no termina en Santiago)
- > **Vía de la Plata** (3%)
- > **Camino Primitivo** (4%)
- > **Camino Inglés** (4%)

¿QUÉ RUTA ELEGIR?

La gente elige la ruta del Camino de Santiago basándose en varios criterios como la facilidad de acceso, el clima, el paisaje o el grado de ocupación. Hay mucho que considerar al elegir el Camino para usted, por lo que nuestro equipo de expertos Planificadores de Camino están a su disposición para guiarle en el proceso.

Camino Francés

Comenzando en St Jean Pied de Port, esta es la ruta más popular sin dudas, ya que más del 60% de la gente que recorre el Camino la utiliza, y es la ruta más famosa, gracias a la película «The Way» protagonizada por Martin Sheen.

El Camino Francés es un viaje extraordinario, que atraviesa tanto terreno montañoso como plano. Este tour por el Camino pasa por algunas de las partes más bellas de España, incluyendo grandes ciudades como Pamplona, León y Burgos. También pasa por muchas ciudades de peregrinación muy importantes, como Saint Jean Pied de Port, Logroño y Sarria.



Camino Portugués

En los últimos años, esta ruta se ha convertido en la segunda ruta más popular que lleva a Santiago de Compostela con cerca del 10% de los peregrinos. Con costas impresionantes y ciudades fantásticas como Lisboa, Oporto y Pontevedra. Algunas de las playas más hermosas y arenosas del mundo se pueden encontrar mientras se camina por el Camino Portugués.



Camino del Norte

El Camino del Norte también se conoce como la «Ruta de la Costa». Este Camino fue usado durante siglos por los peregrinos españoles que hacían su camino a lo largo de las magníficas costas de la región vasca y Asturias. Este camino atraviesa algunos de los paisajes más espectaculares de la costa norte de España con ciudades magníficas como San Sebastián, Bilbao, Santander y Oviedo. ¡Esta es definitivamente una para los amantes de la buena comida!



Camino Primitivo

El Camino Original es una de las más bellas, desafiantes y gratificantes rutas hacia Santiago. Cruza una cadena montañosa a 1100 metros sobre el nivel del mar donde se pueden apreciar espectaculares vistas del Embalse de Salime (lago artificial), el río Navia y, por supuesto, las montañas circundantes. El Camino Primitivo es considerado como la primera de las rutas de peregrinación a Compostela.



Vía de la Plata

La Vía de la Plata comienza en Sevilla, la capital de la región de Andalucía en el sur de España, y pasa por las regiones de Extremadura y Castilla y León antes de terminar en Santiago de Compostela. Esta es la ruta del Camino más larga y aunque es más fácil en términos de terreno que el Camino Francés, es más tranquila y tiene menos facilidades. Es perfecto para los que aman la soledad.



Vía Podiensis

La Ruta de Le Puy es una de las cuatro principales rutas de peregrinación a través de Francia, y es quizás la más popular del país. La Ruta de Le Puy es impresionante y cuenta con espectaculares vistas de paisajes volcánicos y hermosas campiñas. En términos de paisaje, es conocido por ser uno de los más interesantes particularmente para los amantes de la naturaleza.



Camino Finisterre

A diferencia de las otras rutas del Camino, el Camino Finisterre es la única ruta que comienza en Santiago y tiene su destino final en el Cabo Finisterre, a poco más de 3 Km. a las afueras de Fisterra o alternativamente en el pueblo pesquero de Muxía, o en ambos!



Camino Inglés

El Camino Inglés sigue la línea de la costa durante los primeros días, luego la ruta gira hacia el interior ascendiendo a las exuberantes montañas boscosas para llegar a Santiago de Compostela. Esta ruta ofrece un festín escénico sin igual desde la costa a las montañas y a la ciudad, permitiéndole muchas oportunidades a lo largo del camino para realmente conocer esta zona de Galicia.



LOS FAMOSOS ÚLTIMOS 100 KM



La mayoría de los peregrinos optan por recorrer los famosos últimos 100 km del Camino Francés de Sarria a Santiago.

Cualquiera que complete los últimos 100 km de cualquier ruta principal hacia Santiago tiene derecho a obtener su certificado de Peregrino o Compostela como prueba y recuerdo de su peregrinación a lo largo del famoso Camino de Santiago.

Aunque el Camino de Santiago ha sido tradicionalmente una peregrinación religiosa, hay muchas personas que lo eligen como un destino de vacaciones de senderismo o por muchas otras razones. Algunos recorren el Camino por razones de salud o como una meta a alcanzar en su viaje hacia una mejor salud física. Otros caminan por los beneficios mentales de desconectarse de la vida cotidiana. Permitiendo tiempo simplemente para la paz o el autodesarrollo, o para algunos es una oportunidad para aclarar su mente o para sentir una conexión con la naturaleza. Aunque la mayoría de los peregrinos caminan para su mejora personal, otros adoptan un enfoque más filantrópico y lo utilizan como una oportunidad para recaudar fondos para grupos de caridad. Lo único que prometemos es que cualquiera que sea su razón, todos ganan y crecen al caminar el Camino de Santiago.

LA HISTORIA DE SANTIAGO EL GRANDE

Santiago el Grande fue uno de los discípulos de Jesucristo, y uno de los más relevantes. Era Santiago, el hijo de Zebedeo, que era el «más grande» (en tamaño) que el otro discípulo llamado Santiago.

Se cree que Santiago es primo de Jesús, por la hermana de la Virgen María. Trabajó como pescador con su hermano Juan, hasta que Jesús los llamó a seguirle. Antes de la crucifixión de Jesús, Santiago el Grande fue elegido para ser uno de los doce apóstoles y se le asignó la misión de difundir el evangelio de Jesús. Hizo una peregrinación a España para difundir el evangelio, pero cuando regresó a Judea, fue decapitado por el rey Herodes Agripa I en el año 44. Los restos, o reliquias, de Santiago el Grande fueron transportados por sus seguidores a la Península Ibérica y se dice que están enterrados en Santiago de Compostela en Galicia (España).

BREVE RESEÑA ACERCA DE EL APÓSTOL SANTIAGO

Es el patrón de los peregrinos y de España.

Día de Santiago: 25 de Julio

Nombrado por Jesús como uno de los «Hijos del Trueno»

La muerte: Santiago el Mayor murió en el año 44 d.C.

Causa de la muerte: Decapitado

IMPORTANCIA DE LA CONCHA DE VIEIRA



En el arte cristiano, a menudo se representa a Santiago usando una concha de vieira. La concha de vieira es el símbolo reconocido de todos los peregrinos en el Camino, ya que se encuentra en las costas de Galicia. Siglos atrás, al regresar a sus países, los peregrinos mostraban la concha de vieira en sus sombreros para mostrar que habían llevado a cabo sus intenciones religiosas.

Actualmente, la concha de vieira es un símbolo siempre presente en el Camino de Santiago. Se ve en todas partes, incluyendo iglesias, letreros, aceras, tiendas, marcadores de distancia, joyas y mochilas. La concha de vieira, con sus muchas líneas que comienzan a lo largo de sus bordes y convergen en un punto central, simboliza las muchas rutas que los peregrinos caminan para llegar a Santiago de Compostela.

La concha de vieira se usó históricamente como recipiente para tomar agua y beber, y para recoger la comida regalada y comer con ella. Aunque ya no se usa de esta manera, puede servir como una copa de vino, lo cual es muy útil cuando se visita la fuente de vino de Irache, a las afueras de Estella en el Camino Francés.

Llena de vino, puede ser levantada para brindar por Santiago y los millones que han caminado por este Camino antes que nosotros durante siglos. ¡Salud!

HISTORIA DE LA COMPOSTELA (CERTIFICADO DE FINALIZACIÓN)

Las insignias en forma de conchas de vieira constituyeron la primera acreditación de los peregrinos que llegaban a Santiago. Sin embargo, eran fáciles de falsificar y pronto se vendían en las entradas de la ciudad. Para frenar este comercio, el Papa amenazó con excomulgar a los falsificadores. Los prelados de Compostela se organizaron y comenzaron a emitir una forma de acreditación más segura. Esta consistía en una «Cartas Probatoria» o carta probatoria. Estas fueron emitidas en el siglo XIII y fueron las precursoras directas de la Compostela moderna.

La Nueva Compostela

Aunque fue muy popular durante la Edad Media, el número de peregrinos a Santiago comenzó a disminuir a partir del siglo XVI.

A finales del siglo XX, cuando el Camino experimentó un renacimiento, la Catedral de Santiago de Compostela re-evaluó una vez más el proceso de acreditación.



Ahora, hay que cubrir una distancia mínima de 100 KM si se va a pie, o 200 KM si se va en bicicleta, y recoger sellos a lo largo del viaje en un «pasaporte de peregrino» como prueba.

CÓMO OBTENER SU COMPOSTELA

- ➔ La peregrinación debe realizarse por razones religiosas o espirituales o en «una actitud de búsqueda».
- ➔ El peregrino debe recoger sellos en una «Credencial del Peregrino» emitida por la Catedral de Santiago o un organismo autorizado por la Catedral (¡Follow the Camino provee esto como parte de su paquete de peregrino!).
- ➔ Los sellos deben recogerse dos veces al día si el peregrino sólo recorre los últimos 100 km a pie o los últimos 200 km en bicicleta. Si viaja por distancias más largas, un sello por día es suficiente.
- ➔ El Camino puede ser realizado en etapas de cualquier longitud para ganar una Compostela. No es raro que los peregrinos realicen etapas consecutivas durante muchos años para llegar a Santiago. Esto es perfectamente aceptable siempre que las etapas se completen en el orden cronológico y geográfico adecuado. El peregrino también debe obtener un sello con la fecha en el punto de finalización de cada etapa y otra vez en el mismo punto cuando reanuden su peregrinación.

EL CAMINO HOY

En el Camino, hay muchas comodidades distribuidas a lo largo del mismo. Por ejemplo, en el Camino Francés, los peregrinos tienen muchas instalaciones que ofrecen las comodidades necesarias, así como lugares para detenerse a tomar café, charlar y comer algo.

En otras rutas menos transitadas, es posible que tenga que caminar más antes de su próxima parada. El Camino de Santiago es recorrido a pie (en bicicleta o a caballo) cada año por personas de todas las edades y niveles de aptitud física, por lo que no es necesario ser un experto en caminatas para poder tomar unas vacaciones así. El terreno es muy manejable y algunos incluso lo recorren con zapatos deportivos normales. Algunos días son más accidentados que otros, sin embargo, nunca escalará montañas, por lo que un día decente de 20 km es muy factible para una persona con un estado físico promedio.



EL TIEMPO EN EL CAMINO

MEJOR MOMENTO PARA CAMINAR

¿Cuándo es el mejor momento para recorrer el Camino? Esta es una de las preguntas más frecuentes aquí en Follow the Camino. La respuesta varía en función de una serie de factores como la ruta que elija, el tramo específico de esa ruta, así como la estación del año en que caminará.

El Camino tiene nueve rutas principales, las principales están en el norte de España. El clima en el norte de España es oceánico, caracterizado por inviernos suaves, veranos no muy calurosos y precipitaciones.

El Camino Francés es la ruta más popular, que se extiende desde los Pirineos hasta la costa gallega. También hay dos caminos que comienzan en Portugal y uno que se extiende desde Sevilla a Santiago de Compostela.



CAMINO DE SANTIAGO

CLIMA

- La primavera es una de las estaciones más populares para ir al Camino. Las temperaturas se calientan lentamente; va de 13°C (55°F) en marzo a 18°C (64°F) en mayo. Los días todavía tienen una tendencia a ser mitad lluviosos y mitad soleados.
- El verano es temporada alta en el Camino. En general, de junio a agosto puede ser muy cálido en España. Sin embargo, el clima en el norte de España puede ser más fresco que en el resto del país en verano. El sol brilla la mayoría de los días del mes. Sin embargo, en Sarria en particular, hay una mayor probabilidad de lluvia. La temperatura media es de unos 25°C si se opta por una de las rutas de verano recomendadas, por ejemplo: el Camino Francés de Le Puy a Pamplona y la Ruta Costera Portuguesa. .
- El otoño es también una temporada muy popular para hacer el Camino. Las temperaturas se refrescan hasta alrededor de 23°C (73°F) en septiembre, 18°C (64°F) en octubre y 13°C (55°F) en noviembre. A medida que las temperaturas bajan, también hay una mayor probabilidad de lluvia a lo largo de la ruta.
- Caminar el Camino en invierno puede ser muy difícil debido al frío, la nieve y el hielo. En invierno, las probabilidades de que llueva son muy altas y las temperaturas en el Camino rondan los 13°C (55°F) si se opta por una de las rutas invernales recomendadas, por ejemplo: la ruta de la Vía de la Plata y la ruta costera portuguesa.

LAS ESTACIONES EN EL CAMINO

Camino Francés

El Camino Francés en su totalidad se extiende desde Saint-Jean-Pied-de-Port hasta Santiago de Compostela, y está dividido en ocho secciones. Algunas de las ciudades más populares a lo largo de la ruta incluyen Pamplona, León y Sarria. Todos los tramos del Camino Francés se extienden a través de la región norte de España, creando un clima muy estacional.

Primavera



9°C (48°F) - 21°C (70°F)

Verano



15°C (59°F) - 28°C (82°F)

Otoño



6°C (43°F) - 14°C (57°F)

Invierno



3°C (37°F) - 12°C (54°F)

Camino Portugués

Partiendo desde Lisboa hasta Santiago, en cinco tramos, el Camino Portugués recorre desde el sur de Portugal hasta España y Santiago de Compostela. Típicamente, los primeros tramos del Camino Portugués son más cálidos que los últimos.

Primavera



11°C (52°F) - 20°C (68°F)

Verano



15°C (59°F) - 25°C (77°F)

Otoño



8°C (46°F) - 17°C (63°F)

Invierno



6°C (43°F) - 15°C (59°F)

Camino del Norte

Dividido en cuatro tramos, el Camino del Norte comienza en San Sebastián y se extiende hasta Oviedo. Debido a que el Camino del Norte está en el norte de España, el clima no es tan intenso como otras rutas hacia Santiago de Compostela.

Primavera



10°C (50°F) - 20°C (68°F)

Verano



14°C (57°F) - 25°C (77°F)

Otoño



8°C (46°F) - 17°C (63°F)

Invierno



5°C (41°F) - 15°C (59°F)

LAS ESTACIONES EN EL CAMINO

Le Puy Camino o Vía Podiensis

La Vía Podiensis (Ruta de Le Puy) se extiende, en seis tramos, desde Le Puy en Velay hasta Saint-Jean-Pied-de-Port. Como la Vía Podiensis atraviesa el interior de Francia, el clima refleja esa zona.

Primavera	Verano	Otoño	Invierno
			
9°C (48°F) - 21°C (70°F)	13°C (55°F) - 27°C (81°F)	5°C (41°F) - 14°C (57°F)	3°C (37°F) - 12°C (54°F)

Clima en Santiago de Compostela

El destino final de cada camino es la ciudad de Santiago, donde se encuentran los restos del apóstol. El clima en la ciudad es estable, ya que se encuentra a menos de 100 km de la costa.

Primavera	Verano	Otoño	Invierno
			
9°C (48°F) - 19°C (66°F)	12°C (54°F) - 23°C (73°F)	7°C (45°F) - 15°C (59°F)	5°C (41°F) - 12°C (54°F)

NIVEL DE ESTADO FÍSICO REQUERIDO CAMINO DE SANTIAGO

Nuestras vacaciones de senderismo se calculan teniendo en cuenta la longitud, el desnivel, la distancia y el tecnicismo del recorrido. La escala tiene 3 variables: fácil, moderado y difícil.

From time to time, we augment the Walking Grade with a + sign (i.e. 'Easy+' and 'Moderate+'). This is when we judge that a particular route is slightly more demanding than the defined category. This gives you more control over the type, and intensity, of walking holiday you choose.



CAMINO – FÁCIL

Tiempo: caminata de menos de 5 horas al día en promedio.

Pendiente: terreno suave sin subidas empinadas o montañas vertiginosas.

Tipo de terreno: sendero o pista, accesible a todo el mundo.

Adecuado para: todos, principalmente para personas mayores o para familias con niños de 6 años o más.



CAMINO – MODERADO

Tiempo: 5 a 7 horas / menos de 20 km por día en promedio.

Pendiente: hasta 1000m de ascenso por día en promedio, posibilidad de algunas subidas empinadas.

Tipo de terreno: camino de senderismo, senderos de montaña, no es técnicamente difícil.

Adecuado para: se requiere un nivel moderado de aptitud física.



CAMINO – DESAFIANTE

Tiempo: más de 7 horas / más de 20 km por día.

Pendiente: Algunos días pueden ser de más de 1000m, algunas subidas empinadas.

Tipo de terreno: senderos, caminos de montaña, puede ser técnicamente difícil.

Adecuado para: El nivel de aptitud física debe ser adecuado y es deseable tener experiencia previa en caminatas.

PLAN DE ENTRENAMIENTO PARA EL CAMINO - CAMINANDO



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

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 !

PLAN DE ENTRENAMIENTO PARA EL CAMINO - CICLISMO



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

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 !



PLAN DE ENTRENAMIENTO PARA EL CAMINO - FUERZA Y ESTABILIDAD

Fácil	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

Medio	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

Fuerte	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 !

CONTACTO

Es hora de planear su camino, a su manera..

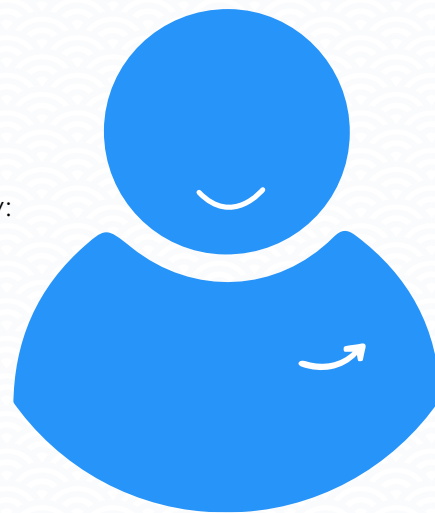
Nuestros tours incluyen:

- Traslado de maletas
- Alojamiento
- Recogida en el aeropuerto
- Nuestro paquete de bienvenida
- Alquiler de bicicleta

Para un Camino sin complicaciones, contáctenos hoy:

Llámenos:

España	+34 911 23 4710
Irlanda	+353 1 687 2144
EE.UU.	+1 877 778 1750
RU	+44 20 3411 0701



Envíenos un correo electrónico:

info@FollowTheCamino.com

Visítenos:

34 Baggot Street Upper, Dublín 4, Irlanda

BUEN CAMINO

¡Síguenos!

