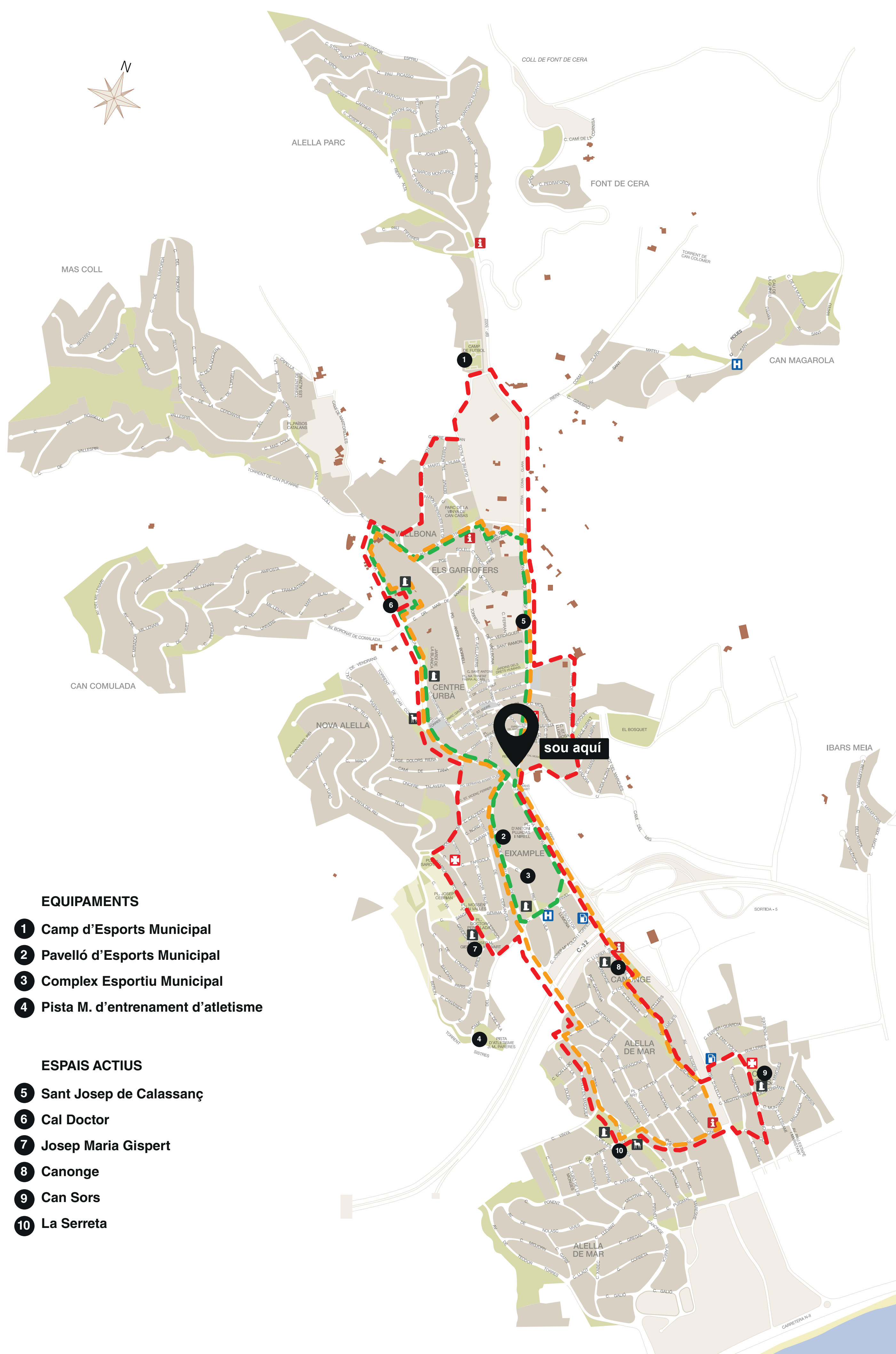


# Circuits Esportius de Proximitat



## EQUIPAMENTS

- 1 Camp d'Esports Municipal
- 2 Pavelló d'Esports Municipal
- 3 Complex Esportiu Municipal
- 4 Pista M. d'entrenament d'atletisme

## ESPAIS ACTIUS

- 5 Sant Josep de Calassanç
- 6 Cal Doctor
- 7 Josep Maria Gispert
- 8 Canonge
- 9 Can Sors
- 10 La Serreta

**1 FASE D'INICI**  
**Comenceu caminant 20' al dia**  
FREQUÈNCIA SETMANAL:  
3 dies alterns.  
PROGRÉS: cada setmana  
augmenteu uns minuts (p. ex. 3-5  
minuts). En aquesta fase  
aconsellem seguir la Ruta verda.

**2 FASE DE MILLORA**  
**Seguiu caminant el mateix  
temps amb que heu acabat la  
fase anterior (entre 40 i 55  
minuts al dia)**  
FREQUÈNCIA SETMANAL:  
entre 4 i 5 dies setmanals.  
PROGRÉS: augmenteu els minuts  
cada setmana fins arribar a 60  
minuts per dia. També podeu  
mantenir el temps i augmentar el  
ritme i fer més distància. En  
aquesta fase podeu incorporar la  
Ruta Taronja.

**3 FASE DE MANTENIMENT**  
**Seguiu caminant el mateix  
temps amb que heu acabat la  
fase anterior (60 minuts al dia)**  
FREQUÈNCIA SETMANAL:  
entre 5 i 7 dies setmanals.  
PROGRÉS: durant els 2 primers  
mesos d'aquesta fase haureu de  
caminar més ràpid, i trigareu  
menys en fer la mateixa ruta. En  
aquesta fase podeu incorporar la  
Ruta Vermella.

# Rutes saludables

## CONSELLS

- Utilitzeu calçat i roba còmodes.
- Porteu barret, protecció solar i ulleres de sol.
- Després de menjar eviteu les activitats intenses.
- Cal hidratar-te durant l'activitat, sobretot quan fa calor.
- Porteu aigua o feu servir les fonts que trobareu durant el recorregut.
- Eviteu les hores de màxima insolació i les temperatures extremes, de calor i també de fred.

- Aneu a una velocitat agradable que us permeti parlar.
- La senyalització és direccional, cal respectar les normes de seguretat viària.
- Animeu a familiars o amigues i amics perquè camineu en companyia.
- L'ús d'un podòmetre o altres ginys us ajudaran a mesurar les passes, distància, velocitat; d'aquesta manera podreu veure la vostra progressió.
- Utilitzeu els aparells dels Espais Actius realitzant un escalfament previ, de manera suau i progressiva.



AJUNTAMENT D'ALELLA

Amb el suport de:



Diputació  
Barcelona

