

Repte: Mou-te a l'estiu!

300.000 Passes en 40 Dies: El Teu Estiu Actiu Comença Aquí!

(del 4 d'agost al 12 de setembre)

Prepara't per a un estiu ple de moviment i vitalitat! Aquest repte de 40 dies està dissenyat per augmentar la teva activitat física de forma progressiva i assolir la impressionant meta de **300.000 passes** abans que acabi l'estiu. És una excel·lent manera de fomentar hàbits saludables i gaudir dels beneficis de caminar.

Recorda que aquest pla és una guia. **Escolta sempre el teu cos** i ajusta la intensitat o pren-te un dia extra de descans si ho necessites.



Com Funciona el Repte

El repte s'estructura en **fases setmanals**, amb un objectiu de passes diari que augmenta gradualment. El teu objectiu principal és **registrar les teves passes cada dia a través de l'APP Mòbil FITTOKEN**. Per accedir al repte i al sorteig associat, **hauràs d'apuntar-te al repte Mou-te a l'estiu de BSActivament**.

1

Registra les passes

Utilitza l'APP Mòbil FITTOKEN per registrar la teva activitat diària

2

Segueix les fases

Compleix amb els objectius setmanals que augmenten progressivament

Fases del Repte Setmanal (Objectiu Total: 300.000 Passos)

Els **dies de descans** estan incorporats per permetre la recuperació i són flexibles, així que pots adaptar-los a la teva agenda.

Setmana 1: Iniciació i Consistència (Dies 1-7)

Estableix una base sòlida i comença a integrar la caminada en la teva rutina diària.

Objectiu Setmanal (6 dies actius): 39.000 passes

Objectius Diaris Suggestits:

- **Dies 1-2:** 5.000 passes
- **Dies 3-4:** 6.500 passes
- **Dies 5-6:** 7.500 passes
- **Dia 7:** Descans actiu (caminada molt lleugera o estiraments)

Setmana 2: Augmentant el Ritme (Dies 8-14)

Incrementa el desafiament per millorar la teva resistència i capacitat.

Objectiu Setmanal (6 dies actius): 46.800 passes

Objectius Diaris Suggestits:

- **Dies 8-9:** 7.000 passes
- **Dies 10-11:** 8.000 passes
- **Dies 12-13:** 8.400 passes
- **Dia 14:** Descans complet

Continuació de les Fases del Repte

Setmana 3: Consolidant l'Avanç (Dies 15-21)

Mantén un bon ritme per consolidar els teus progressos i apropar-te a la meta.

Objectiu Setmanal (6 dies actius): 52.800 passes

Objectius Diaris Suggestits:

- Dies 15-16: 8.500 passes
- Dies 17-18: 9.000 passes
- Dies 19-20: 9.500 passes
- Dia 21: Descans actiu

Setmana 4: El Gran Empenta (Dies 22-28)

És hora de portar el teu comptatge de passes al següent nivell i assolir els 10.000!

Objectiu Setmanal (6 dies actius): 58.800 passes

Objectius Diaris Suggestits:

- Dies 22-23: 9.500 passes
- Dies 24-25: 10.000 passes
- Dies 26-27: 10.000 passes
- Dia 28: Descans complet

Fases Finals del Repte

Setmana 5: Afermant l'Hàbit (Dies 29-35)

Continua amb l'objectiu de 10.000 passes per afermar aquest hàbit saludable.

Objectiu Setmanal (6 dies actius): 60.000 passes

Objectius Diaris Suggestits:

- **Dies 29-30:** 10.000 passes
- **Dies 31-32:** 10.000 passes
- **Dies 33-34:** 10.000 passes
- **Dia 35:** Descans actiu

Setmana 6: Celebració i Manteniment (Dies 36-40)

Has arribat lluny! Gaudeix de la teva nova capacitat física i mantén el ritme.

Objectiu per aquests 5 dies actius: 42.500 passes

Objectius Diaris Suggestits:

- **Dies 36-37:** 8.500 passes
- **Dies 38-39:** 9.000 passes
- **Dia 40:** 9.500 passes (Caminada de celebració per haver completat el repte!)

Consells Addicionals per a l'Èxit



Hidratació

Porta sempre una ampolla d'aigua amb tu, especialment amb la calor de l'estiu.



Protecció solar

Usa protector solar, barret i ulleres de sol si camines a l'aire lliure.



Calçat adequat

Utilitza sabatilles còmodes i apropiades per caminar que ofereixin bon suport.



Moment del dia

Aprofita les hores més fresques (d'hora al matí o al capvespre) per a les teves caminades més llargues.



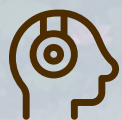
Varietat

Explora diferents rutes i entorns (parcs, platges, senders) per mantenir la motivació.



Companya

Convida un amic o familiar a unir-se al repte amb tu! Caminar acompanyat pot ser més motivador.



Música o Pòdcasts

Acompanya les teves caminades amb la teva música favorita o un pòdcast interessant.



Escolta el teu cos

Si sents dolor o fatiga excessiva, pren-te un dia de descans extra. És millor prevenir lesions.



Celebra els teus assoliments

Al final de cada setmana o en assolir un objectiu, reconeix el teu esforç i celebra el teu progrés.

Recompensa pel teu Esforç!

Per celebrar la teva dedicació i èxit, tots els participants (professionals de BSA) que superin el repte de les 300.000 passes en 40 dies entraran en un **sorteig exclusiu de deu vals 2x1** per a una emocionant activitat de **caiac o pàdel surf a Espai Mar (a escollir)**! Una oportunitat perfecta per gaudir del mar i de la teva nova energia.

Aquest estiu és l'oportunitat perfecta per activar la teva salut i assolir una meta impressionant! Molt d'èxit en el teu repte de 300.000 passes!

1

Completa el repte

Assoleix les 300.000 passes en 40 dies

2

Participa en el sorteig (professionals de BSA)

Guanya vals 2x1 per a caiac o pàdel surf a Espai Mar