

Plan para empezar a correr

Se trata de un plan para quien parte de cero. Es sencillo y llevadero, y en ocho semanas estaremos trotando 30 minutos. Los días de la semana que sugiero son orientativos, cada uno debe adaptarlo a su comodidad. En cualquier caso, que haya siempre al menos un día de descanso entre dos entrenamientos.

Semana 1

Martes. 5' caminando + 2' al trote + 2' caminando + 2' al trote + 2' caminando

Viernes. 5' caminando + 3' al trote + 2' caminando + 2' al trote + 2' caminando

Semana 2

Martes. 5' caminando + 2' al trote + 2' caminando + 2' al trote + 2' caminando + 2' al trote

Viernes. 5' caminando + 3' al trote + 2' caminando + 3' al trote + 2' caminando + 2' al trote

Semana 3

Martes. 5' caminando + 5' al trote + 2' caminando + 3' al trote + 2' caminando + 4' al trote + 2' caminando

Viernes. 5' caminando + 5' al trote + 2' caminando + 5' al trote + 2' caminando + 5' al trote + 2' caminando

Semana 4

Martes. 5' caminando + 8' al trote + 2' caminando + 5' al trote + 2' caminando + 5' al trote + 2' caminando

Viernes. 5' caminando + 8' al trote + 2' caminando + 5' al trote + 2' caminando + 8' al trote + 2' caminando

Semana 5

Martes. 5' caminando + 10' al trote + 4' caminando + 10' al trote + 2' caminando

Jueves. 5' caminando + 10' al trote + 4' caminando + 10' al trote + 2' caminando

Sábado. 5' caminando + 10' al trote + 4' caminando + 10' al trote + 2' caminando

Semana 6

Martes. 5' caminando + 12' al trote + 4' caminando + 10' al trote + 2' caminando

Jueves. 5' caminando + 12' al trote + 4' caminando + 12' al trote + 2' caminando

Sábado. 5' caminando + 15' al trote + 4' caminando + 12' al trote + 2' caminando

Semana 7

Martes. 5' caminando + 15' al trote + 4' caminando + 12' al trote + 2' caminando

Jueves. 5' caminando + 18' al trote + 4' caminando + 10' al trote + 2' caminando

Sábado. 5' caminando + 20' al trote + 4' caminando + 10' al trote + 2' caminando

Semana 8

Martes. 5' caminando + 25' al trote + 4' caminando + 5' al trote + 2' caminando

Jueves. 5' caminando + 25' al trote + 4' caminando + 5' al trote + 2' caminando

Sábado. 5' caminando + 30' al trote + 4' caminando

Nota 1: los tramos caminando deben hacerse a ritmo vivo, para mantener los músculos activos y para no enfriarnos.

Nota 2: los tramos corriendo deben ser a ritmo cómodo y llevadero, sin sufrimiento.