

PLAN DE ENTRENAMIENTO PARA EMPEZAR A CORRER (10 SEMANAS/3 DÍAS POR SEMANA):

SEMANAS 1 y 2:

DÍA 1	10 minutos calentamiento caminando + 5 veces (2' corriendo/2' caminando)
DÍA 2	20 minutos elíptica + circuito fuerza general en gimnasio
DÍA 3	10 minutos calentamiento repartidos de la siguiente forma: 2' corriendo/3' caminando + 6 cuestas de 100m recuperando la bajada caminando

SEMANAS 3 y 4:

DÍA 1	30 minutos repartidos de la siguiente forma: 10' caminando/2' corriendo/5' caminando/2' corriendo/5' caminando/2' corriendo/4' caminando
DÍA 2	30 minutos elíptica + abdominales y sesión de estiramientos
DÍA 3	10 minutos calentamiento repartidos de la siguiente forma: 2' corriendo/3' caminando + 5 veces 400m recuperando 3 minutos caminando

SEMANAS 5 Y 6:

DÍA 1	10 minutos calentamiento caminando + 5 veces (2' corriendo/2' caminando)
DÍA 2	40 minutos elíptica + abdominales y sesión de estiramientos
DÍA 3	20 minutos calentamiento repartidos de la siguiente forma: 10' caminando/2' corriendo/5' caminando/3' corriendo + 6 cuestas de 100m recuperando bajada caminando



| YWR

SEMANAS 7 y 8:

DÍA 1	10 minutos calentamiento caminando + 5 km (500m corriendo/500m caminando)
DÍA 2	20 minutos elíptica + circuito de fuerza general en gimnasio
DÍA 3	30 minutos repartidos de la siguiente forma: 10'caminando/2'corriendo/5'caminando/2'corriendo/5'caminando/2'corriendo/4'caminando

SEMANAS 9 y 10:

DÍA 1	20 minutos calentamiento repartidos de la siguiente forma: 2'corriendo/3'caminando + 6 cuestas de 150m recuperando la bajada caminando
DÍA 2	20 minutos carrera continua + abdominales y sesión de estiramientos
DÍA 3	10 minutos calentamiento caminando + 3 km (1'corriendo/1'caminando) + 5 minutos caminando

OBSERVACIONES:

Las cuestas son de una pendiente moderada y las distancias no hace falta que sean exactas.

No te saltes las recuperaciones y deja siempre un día de recuperación entre cada entrenamiento. Es obligatorio estirar después de cada entrenamiento.

Si tienes algún dolor, deja de correr y date días de descanso. Aguantarlo sólo sirve para lesionarte.

Elige unas zapatillas adecuadas a tu peso, nivel y terreno por el que vayas a entrenar, y un buen sujetador deportivo.

Este es un plan general, debes ser consciente de tu nivel y ser prudente. No todos evolucionamos de la misma forma así que, si no vas bien, para.

Si te ves muy bien porque te resulta sencillo, no pases al siguiente nivel hasta terminar las 10 semanas.

¡TÚ TAMBIÉN PUEDES!

