

Empezar a correr en 8 semanas

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 + 2' caminando.

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

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 en los que caminas no son para descansar sino para continuar realizando actividad a un ritmo vivo para que los músculos continúen activos y no te enfríes.

Nota 2: los tramos en los que corremos no debes dejarte la piel sino alcanzar un ritmo cómodo que te permite finalizar el entrenamiento sin malas sensaciones.

Nota 3: no es necesario realizar el entrenamiento los días marcados pero, si te fijas, están marcados con cierta orientación a realizar ejercicio, **alternar y descansar con lógica y equilibrio**.

Después de finalizar las 8 semanas de tu **primer entrenamiento running** habrás conseguido correr 30 minutos a un ritmo más o menos adecuado, pero lo más importante es que lo habrás conseguido sin cansarte. Muchos corredores principiantes sin experiencia previa intentan conseguir este objetivo desde el primer día, ¿acaso hay prisa? Tómallo con calma porque conseguir **empezar a correr** 30 minutos en 8 semanas está realmente bien. ¡Ánimo corredores!