

Entrenamiento para empezar a correr

Principiantes: camina - corre

Semana	lunes	martes	miércoles	jueves	viernes	sábado	domingo
1	Descanso	Camina 10 min suave	Descanso activo	Camina 10 min suave	Descanso activo	Camina 15 min suave	Camina 15 min suave
2		Camina 15 min más ágil		Camina 20 min más ágil		Camina 20 min más ágil	Camina 20 min más ágil
3		Camina 20 min, a buen ritmo		Camina 25 min a buen paso		Camina 25 min a buen paso	Camina 25 min a buen paso
4		Camina 25 min continuos a buen ritmo		Camina 30 min continuos a buen ritmo		Camina 30 min continuos a buen ritmo	Camina 30 min continuos a buen ritmo
5		Camina – corre 1		Camina – corre 1		Camina – corre 2	Camina – corre 2
6		Camina – corre 3		Camina – corre 4		Camina – corre 4	Camina – corre 5
7		Camina – corre 6	Camina – corre 6	Descanso activo	Camina – corre 7	Descanso	Camina – corre 8
8		Camina – corre 9	Camina – corre 9		Camina – corre 10		Camina – corre 11

Ejercicio:	Desarrollo del entrenamiento camina-corre:	TOTAL del ejercicio:
Camina-corre 1	Camina 5 min / corre 1 min X 1 min caminando 10 veces / camina 5 min suave	20 min camina + 10 min corre = 30 min ejercicio
Camina-corre 2	Camina 5 min / corre 2 min X 1 min caminando 7 veces / camina 5 min suave	17 min camina + 14 min corre = 31 min ejercicio
Camina-corre 3	Camina 5 min / corre 3 min X 1 min caminando 6 veces / camina 5 min suave	16 min camina + 18 min corre = 34 min ejercicio
Camina-corre 4	Camina 4 min / corre 4 min X 1 min caminando 5 veces / camina 4 min suave	13 min camina + 20 min corre = 33 min ejercicio
Camina-corre 5	Camina 3 min / corre 5 min X 1 min caminando 5 veces / camina 3 min suave	11 min camina + 25 min corre = 36 min ejercicio
Camina-corre 6	Camina 2 min / corre 6 min X 1 min caminando 5 veces / camina 2 min suave	9 min camina + 30 min corre = 39 min ejercicio
Camina-corre 7	Camina 2 min / corre 8 min X 1 min caminando 4 veces / camina 2 min suave	8 min camina + 32 min corre = 40 min ejercicio
Camina-corre 8	Camina 2 min / corre 10 min X 1 min caminando 3 veces / camina 2 min suave	5 min camina + 30 min corre = 35 min ejercicio
Camina-corre 9	Camina 2 min / corre 15 min X 1 min caminando 2 veces / camina 2 min suave	6 min camina + 30 min corre = 36 min ejercicio
Camina-corre 10	Camina 2 min / corre 20 min, camina 1 min, corre 10 min / camina 2 min suave	5 min camina + 30 min corre = 35 min ejercicio
Camina-corre 11	Camina 3 min / corre 30 min continuos / camina 2 min suave	5 min camina + 30 min corre = 35 min ejercicio