

ESCUELA★DE RUNNING

Plan de Entrenamiento para Empezar a Correr

Cada semana saldremos a correr 3 días no consecutivos

Realizaremos un calentamiento antes de empezar y un enfriamiento al terminar cada sesión, tal y como se describe al final del gráfico.

SEMANA 1	 1 minuto	 3 minutos	Repetir x 6 Total: 34 minutos
SEMANA 2	 90 segundos	 3 minutos	Repetir x 5 Total: 33 minutos
SEMANA 3	 2 minutos	 2 minutos	Repetir x 5 Total: 30 minutos
SEMANA 4	 3 minutos	 2 minutos	Repetir x 5 Total: 35 minutos
SEMANA 5	 5 minutos	 2 minutos	Repetir x 3 Total: 31 minutos
SEMANA 6	 8 minutos	 2 minutos	Repetir x 3 Total: 40 minutos
SEMANA 7	 10 minutos	 1 minuto	Repetir x 3 Total: 43 minutos
SEMANA 8	 15 minutos	 1 minuto	Repetir x 2 Total: 42 minutos
SEMANA 9	¡A CORRER! 		

Calentamiento: 5 minutos andando a ritmo ligero

Enfriamiento: 5 minutos andando a ritmo ligero y estiramientos al finalizar