

PLAN PARA EMPEZAR A CORRER (DE 0 A 40' EN 4 SEMANAS)

Si nunca has salido a correr te propongo un **Plan** para empezar, combinando **Carrera y Caminata** y que en 4 semanas te tendrá corriendo 40 minutos seguidos!

El **Running** es el complemento perfecto para cualquier actividad deportiva que realices, ya que te ayudará a mejorar tu **resistencia**.

Cuando toca andar, ¡ies andar a paso rápido!!

Si lo haces bien, sin prisas y con constancia, notarás las mejoras de un día para otro!

No todos estamos en la misma forma, ni tenemos la misma edad, ni mismo peso, antes de empezar a practicar cualquier deporte lo más recomendable es hacerse un control médico.

Recuerda que al principio es mejor entrenar de menos que pasarse. La clave de la mejora es la constancia.

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
1	10' Andar + 3' Correr + 10' Andar + 3' Correr + 10' Andar + 3' Correr		10' Andar + 3' Correr + 10' Andar + 4' Correr + 10' Andar + 5' Correr		10' Andar + 5' Correr + 8' Andar + 5' Correr + 8' Andar + 6' Correr		
TOTAL	30' A.+9' C. = 39' Total		30' A.+12' C. = 42' Total		26' A.+16' C. = 42' Total		
2	8' Andar + 6' Correr + 5' Andar + 6' Correr + 5' Andar + 6' Correr		5' Andar + 5' Correr + 5' Andar + 6' Correr + 5' Andar + 8' Correr		5' Andar + 5' Correr + 3' Andar + 8' Correr + 3' Andar + 10' Correr		
TOTAL	18' A.+18' C. = 36' Total		15' A.+19' C. = 34' Total		11' A.+23' C. = 34' Total		
3	5' Andar + 8' Correr + 3' Andar + 10' Correr + 2' Andar + 10' Correr		3' Andar + 10' Correr + 3' Andar + 10' Correr + 3' Andar + 15' Correr		3' Andar + 10' Correr + 2' Andar + 15' Correr + 2' Andar + 15' Correr		
TOTAL	10' A.+28' C. = 38' Total		9' A.+35' C. = 44' Total		7' A.+40' C. = 47' Total		
4	3' Andar + 20' Correr + 2' Andar + 20' Correr		3' Andar + 10' Correr + 1' Andar + 30' Correr		3' Andar + 40' Correr		
TOTAL	5' A.+40' C. = 45' Total		4' A.+40' C. = 44' Total		3' A.+40' C. = 43' Total		

Esta tabla es orientativa, tú puedes modificarla si te parece demasiado suave o demasiado fuerte. **IDEA:** Usa las casillas de los días de descanso para apuntar tus cambios.

La constancia es muy importante, no te saltes ningún día de entrenamiento con disculpas... si está lloviendo... sigue con el plan en la **Cinta de Correr!**



No salgas a correr dos días seguidos, los días de descanso son muy importantes, si te apetece puedes hacer otro deporte o entrenar en la Sala de Pesas.

No pares de golpe, camina un poco al finalizar y acuérdate de **ESTIRAR**, forzando un poco los ejercicios, sin rebotes y aguantando 15 segundos notando como se estira el músculo.

Vete apuntando tus entrenamientos, eso aumenta la motivación.

Una vez finalizado este **Plan de Entrenamiento** ya podrás correr cómodamente durante más de media hora varios días a la semana y estarás preparado para dar el siguiente paso: Cambios de ritmo, Cuestas, Rectas... **Acabas de entrar en un mundo nuevo!**