



La cinta de correr es una excelente herramienta para mejorar nuestra condición física y empezar a correr de forma segura y efectiva. Si eres principiante y estás buscando una rutina en cinta de correr que te ayude a progresar poco a poco, ¡has llegado al lugar indicado!

Índice ▼

1. [Duración de la rutina](#)
2. [Calentamiento](#)
3. [Rutina](#)
4. [Descarga la rutina gratis en PDF](#)

Duración de la rutina

Esta rutina de cinta de correr para principiantes tiene una duración aproximada de 4 semanas, con 3 días de entrenamiento a la semana. Es importante recordar que cada persona es diferente, por lo que si sientes que necesitas más tiempo para adaptarte o quieres agregar más días de entrenamiento, puedes ajustarla según tus necesidades.

Calentamiento

Antes de comenzar cualquier rutina de entrenamiento en cinta de correr, es esencial realizar un calentamiento adecuado para preparar el cuerpo y evitar lesiones. Aquí te propongo un calentamiento de 5 minutos:

- Camina a una velocidad moderada durante 2 minutos.
- Incrementa la velocidad y camina durante 1 minuto más.
- Aumenta la inclinación de la cinta de correr y camina durante 1 minuto adicional.
- Termina el calentamiento con 1 minuto de trote suave.

Rutina

A continuación, te detallo una rutina progresiva de 4 semanas para principiantes en cinta de correr:



Semana 1

- Entrenamiento 1: Camina durante 5 minutos. Alterna 1 minuto de trote suave con 2 minutos de caminata durante 20 minutos. Termina con 5 minutos de caminata para enfriar.
- Entrenamiento 2: Camina durante 5 minutos. Alterna 2 minutos de trote suave con 2 minutos de caminata durante 20 minutos. Termina con 5 minutos de caminata para enfriar.
- Entrenamiento 3: Camina durante 5 minutos. Alterna 2 minutos de trote suave con 1 minuto de caminata durante 20 minutos. Termina con 5 minutos de caminata para enfriar.

Semana 2

- Entrenamiento 1: Camina durante 5 minutos. Alterna 3 minutos de trote suave con 2 minutos de caminata durante 25 minutos. Termina con 5 minutos de caminata para enfriar.
- Entrenamiento 2: Camina durante 5 minutos. Alterna 3 minutos de trote suave con 1 minuto de caminata durante 25 minutos. Termina con 5 minutos de caminata para enfriar.
- Entrenamiento 3: Camina durante 5 minutos. Alterna 4 minutos de trote suave con 1 minuto de caminata durante 25 minutos. Termina con 5 minutos de caminata para enfriar.

Semana 3

- Entrenamiento 1: Camina durante 5 minutos. Alterna 4 minutos de trote suave con 1 minuto de caminata durante 30 minutos. Termina con 5 minutos de caminata para enfriar.
- Entrenamiento 2: Camina durante 5 minutos. Alterna 5 minutos de trote suave con 1 minuto de caminata durante 30 minutos. Termina con 5 minutos de caminata para enfriar.
- Entrenamiento 3: Camina durante 5 minutos. Alterna 6 minutos de trote suave con 1 minuto de caminata durante 30 minutos. Termina con 5 minutos de caminata para enfriar.

Semana 4

- Entrenamiento 1: Camina durante 5 minutos. Alterna 7 minutos de trote suave con 1



minuto de caminata durante 35 minutos. Termina con 5 minutos de caminata para enfriar.

- Entrenamiento 2: Camina durante 5 minutos. Alterna 8 minutos de trote suave con 1 minuto de caminata durante 35 minutos. Termina con 5 minutos de caminata para enfriar.
- Entrenamiento 3: Camina durante 5 minutos. Alterna 10 minutos de trote suave con 1 minuto de caminata durante 35 minutos. Termina con 5 minutos de caminata para enfriar.

Recuerda que es fundamental escuchar a tu cuerpo y adaptar la intensidad y duración del entrenamiento según tus propias capacidades. No te exijas demasiado al principio, ve aumentando gradualmente.

Descarga la rutina gratis en PDF

Si deseas tener esta rutina de entrenamiento en cinta de correr para principiantes en formato PDF, idescárgala de forma gratuita! Solo tienes que visitar nuestra página y encontrarás el enlace de descarga directa.

¡Empieza hoy mismo a mejorar tu condición física y disfruta de los beneficios de correr en cinta de correr!