



Correr es uno de los ejercicios más efectivos para quemar calorías y perder peso. Además de ayudarte a alcanzar tus metas de pérdida de peso, correr también mejora tu resistencia cardiovascular, fortalece los músculos y reduce el estrés. Si estás buscando una rutina de entrenamiento específica para bajar de peso corriendo, ¡has llegado al lugar correcto!

Índice  ▼

1. [Antes de Empezar](#)
2. [Rutina de Correr para Bajar de Peso](#)
3. [Descarga la Rutina de Entrenamiento en PDF](#)

## Antes de Empezar

Antes de comenzar cualquier rutina de entrenamiento, es importante tener en cuenta algunas recomendaciones:

- **Consulta a tu médico:** Siempre es recomendable hablar con un profesional de la salud antes de comenzar cualquier programa de ejercicios, especialmente si tienes alguna condición médica previa.
- **Calentamiento:** Dedicar al menos 5-10 minutos a calentar antes de empezar a correr. Realiza ejercicios de movilidad articular y estiramientos suaves para preparar tus músculos.
- **Ponte metas realistas:** Es importante establecer metas alcanzables y progresivas para evitar lesiones y mantener la motivación.

## Rutina de Correr para Bajar de Peso

A continuación, te presentamos una rutina de entrenamiento de 4 semanas para ayudarte a bajar de peso corriendo. Recuerda que puedes adaptarla a tus necesidades y capacidades.

### Semana 1:

- Día 1: Correr 10 minutos, caminar 5 minutos. Repetir 3 veces.
- Día 2: Correr 12 minutos, caminar 3 minutos. Repetir 3 veces.
- Día 3: Correr 15 minutos, caminar 2 minutos. Repetir 3 veces.
- Día 4: Descanso activo. Realiza actividades de bajo impacto como nadar o hacer yoga.
- Día 5: Correr 20 minutos sin parar.



- Día 6: Correr 15 minutos, caminar 2 minutos. Repetir 3 veces.
- Día 7: Descanso total.

### **Semana 2:**

- Día 1: Correr 20 minutos, caminar 2 minutos. Repetir 3 veces.
- Día 2: Correr 25 minutos sin parar.
- Día 3: Correr 20 minutos, caminar 2 minutos. Repetir 3 veces.
- Día 4: Descanso activo. Realiza ejercicios de fuerza como levantamiento de pesas.
- Día 5: Correr 30 minutos sin parar.
- Día 6: Correr 20 minutos, caminar 2 minutos. Repetir 3 veces.
- Día 7: Descanso total.

### **Semana 3:**

- Día 1: Correr 25 minutos, caminar 1 minuto. Repetir 3 veces.
- Día 2: Correr 35 minutos sin parar.
- Día 3: Correr 25 minutos, caminar 1 minuto. Repetir 3 veces.
- Día 4: Descanso activo. Realiza ejercicios de alta intensidad como intervalos de sprint.
- Día 5: Correr 40 minutos sin parar.
- Día 6: Correr 25 minutos, caminar 1 minuto. Repetir 3 veces.
- Día 7: Descanso total.

### **Semana 4:**

- Día 1: Correr 30 minutos, caminar 1 minuto. Repetir 3 veces.
- Día 2: Correr 40 minutos sin parar.
- Día 3: Correr 30 minutos, caminar 1 minuto. Repetir 3 veces.
- Día 4: Descanso activo. Realiza ejercicios de flexibilidad como pilates o estiramientos.
- Día 5: Correr 45 minutos sin parar.
- Día 6: Correr 30 minutos, caminar 1 minuto. Repetir 3 veces.
- Día 7: Descanso total.

Recuerda que la constancia y la progresión son clave para obtener resultados. Escucha a tu cuerpo, hidrátate adecuadamente y disfruta del proceso.

## **Descarga la Rutina de Entrenamiento en PDF**

Si estás listo para empezar tu rutina de correr para bajar de peso, ¡descarga nuestra rutina



## Rutina de Correr para Bajar de Peso

en PDF de forma gratuita! Mantén la motivación, alcanza tus metas y disfruta de los beneficios de correr.