



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.