



Si estás buscando una forma efectiva de poner en marcha tu vida activa, correr es una excelente opción. No sólo te ayudará a mejorar tu estado físico, sino que también te permitirá disfrutar de los beneficios mentales y emocionales que brinda el ejercicio. En este artículo, te presentamos una rutina de correr diseñada especialmente para principiantes. ¡Sigue leyendo y prepárate para empezar a moverte!

Índice ▼

1. [Semana 1: Iniciación](#)
2. [Semana 2: Aumentando la intensidad](#)
3. [Semana 3: Mejorando resistencia](#)

Semana 1: Iniciación

En la primera semana, el objetivo es acostumbrar a tu cuerpo a la actividad física y establecer una base sólida. Realiza los siguientes ejercicios tres veces a la semana, alternando un día de entrenamiento con un día de descanso.

Día 1:

- Caminar durante 5 minutos para calentar.
- Correr suavemente durante 1 minuto.
- Caminar durante 2 minutos para recuperarte.
- Repite este ciclo de correr y caminar durante 15-20 minutos.
- Camina durante 5 minutos para enfriar.

Día 2:

- Caminar durante 5 minutos para calentar.
- Realiza 10 minutos de estiramientos para preparar tus músculos.
- Caminar durante 2 minutos.
- Corre suavemente durante 2 minutos.
- Repite este ciclo de correr y caminar durante 20-25 minutos.
- Camina durante 5 minutos para enfriar.



Semana 2: Aumentando la intensidad

En la segunda semana, debes comenzar a aumentar gradualmente la intensidad y la duración de tus sesiones de entrenamiento. Sigue realizando los ejercicios tres veces a la semana, alternando un día de entrenamiento con un día de descanso.

Día 1:

- Caminar durante 5 minutos para calentar.
- Corre suavemente durante 3 minutos.
- Caminar durante 1 minuto para recuperarte.
- Repite este ciclo de correr y caminar durante 20-25 minutos.
- Camina durante 5 minutos para enfriar.

Día 2:

- Caminar durante 5 minutos para calentar.
- Realiza 10 minutos de estiramientos para preparar tus músculos.
- Caminar durante 2 minutos.
- Corre suavemente durante 5 minutos.
- Repite este ciclo de correr y caminar durante 25-30 minutos.
- Camina durante 5 minutos para enfriar.

Semana 3: Mejorando resistencia

En esta semana, el objetivo es trabajar en tu resistencia y aumentar aún más la duración de tus sesiones de entrenamiento. Sigue realizando los ejercicios tres veces a la semana, alternando un día de entrenamiento con un día de descanso.

Día 1:

- Caminar durante 5 minutos para calentar.
- Corre suavemente durante 7 minutos.
- Caminar durante 1 minuto para recuperarte.
- Repite este ciclo de correr y caminar durante 30-35 minutos.
- Camina durante 5 minutos para enfriar.



Rutina de correr para principiantes: ¡Empieza a moverte ya!

Día 2:

- Caminar durante 5 minutos para calentar.
- Realiza 10 minutos de estiramientos para preparar tus músculos.
- Caminar durante 2 minutos.
- Corre suavemente durante 10 minutos.
- Repite este ciclo de correr y caminar durante 35-40 minutos.
- Camina durante 5 minutos para enfriar.

¡Descarga la rutina completa en formato PDF para tenerla siempre a mano y seguir tu progreso semana a semana! ¡No hay excusas para no empezar a moverte y mejorar tu salud y bienestar!

¡Descarga aquí tu rutina de correr para principiantes en formato PDF!