



El running es una de las mejores opciones a la hora de quemar grasa y mejorar la condición física. Al combinarlo con una alimentación equilibrada, puede ser tu mejor aliado para perder esos kilos de más de manera efectiva.

Índice ▼

1. [¿Por qué correr es efectivo para quemar grasa?](#)
2. [Rutina detallada de correr para quemar grasa](#)
3. [¡Descarga la rutina de correr para quemar grasa en formato PDF ahora!](#)

¿Por qué correr es efectivo para quemar grasa?

Correr es una actividad cardiovascular de alto impacto que involucra a grandes grupos musculares y aumenta significativamente el ritmo cardíaco. Esto hace que el cuerpo requiera más energía, lo que a su vez promueve la quema de calorías y la eliminación de grasa acumulada.

Además, correr también acelera el metabolismo, lo que significa que continuarás quemando calorías incluso después de terminar tu entrenamiento.

Rutina detallada de correr para quemar grasa

A continuación, te presentamos una rutina de correr diseñada específicamente para quemar grasa de manera eficiente:

Semana 1:

- Día 1: Correr a un ritmo suave durante 20 minutos.
- Día 2: Realizar intervalos de trote rápido durante 1 minuto, seguidos de 2 minutos de trote suave. Repetir este ciclo durante 20 minutos.
- Día 3: Descanso.
- Día 4: Correr a un ritmo suave durante 25 minutos.
- Día 5: Realizar intervalos de trote rápido durante 1 minuto, seguidos de 2 minutos de trote suave. Repetir este ciclo durante 25 minutos.
- Día 6: Correr a un ritmo suave durante 30 minutos.
- Día 7: Descanso.



Rutina de correr para quemar grasa: ¡Adelgaza con cada zancada!

Semana 2:

- Día 1: Correr a un ritmo suave durante 30 minutos.
- Día 2: Realizar intervalos de trote rápido durante 1 minuto, seguidos de 2 minutos de trote suave. Repetir este ciclo durante 30 minutos.
- Día 3: Descanso.
- Día 4: Correr a un ritmo suave durante 35 minutos.
- Día 5: Realizar intervalos de trote rápido durante 1 minuto, seguidos de 2 minutos de trote suave. Repetir este ciclo durante 35 minutos.
- Día 6: Correr a un ritmo suave durante 40 minutos.
- Día 7: Descanso.

Semana 3:

- Día 1: Correr a un ritmo suave durante 40 minutos.
- Día 2: Realizar intervalos de trote rápido durante 1 minuto, seguidos de 2 minutos de trote suave. Repetir este ciclo durante 40 minutos.
- Día 3: Descanso.
- Día 4: Correr a un ritmo suave durante 45 minutos.
- Día 5: Realizar intervalos de trote rápido durante 1 minuto, seguidos de 2 minutos de trote suave. Repetir este ciclo durante 45 minutos.
- Día 6: Correr a un ritmo suave durante 50 minutos.
- Día 7: Descanso.

Recuerda que es importante calentar adecuadamente antes de cada sesión y estirar al finalizar para prevenir lesiones.

¡Descarga la rutina de correr para quemar grasa en formato PDF ahora!

No pierdas más tiempo y comienza a disfrutar de los beneficios de correr para adelgazar. Haz clic **aquí** para descargar la rutina completa en formato PDF de manera gratuita y empieza a quemar grasa con cada zancada.