



Haruki Murakami es conocido por ser uno de los escritores más famosos y respetados de nuestro tiempo. Pero lo que muchos no saben es que también es un apasionado corredor y defensor de la importancia del ejercicio físico para la mente y el cuerpo. En su libro "De qué hablo cuando hablo de correr", Murakami comparte su rutina de entrenamiento, que ha seguido durante años para mantenerse en forma y equilibrado. En este artículo, te presentaremos una detallada rutina de entrenamiento basada en los principios de Murakami, que puedes descargar en PDF al final.

Índice ▼

1. [Principios básicos de la rutina de Haruki Murakami](#)
2. [Rutina de entrenamiento de Haruki Murakami](#)
3. [Descarga la rutina de entrenamiento de Haruki Murakami en PDF](#)

Principios básicos de la rutina de Haruki Murakami

Murakami cree que el entrenamiento físico es esencial para mantener la disciplina, la resistencia y la creatividad necesarias para tener éxito tanto en la escritura como en la vida en general. Su rutina se basa en los siguientes principios:

- **Consistencia:** Murakami entrena regularmente y se adhiere a su rutina sin importar las circunstancias.
- **Equilibrio:** Combina el running con otros ejercicios como natación, yoga y flexiones para fortalecer diferentes grupos musculares y evitar lesiones.
- **Escucha a tu cuerpo:** Murakami hace hincapié en la importancia de escuchar las señales de tu cuerpo y ajustar el entrenamiento en consecuencia.
- **Mentalidad positiva:** El autor cree que la actitud mental es crucial para superar los desafíos físicos y alcanzar tus metas.

Rutina de entrenamiento de Haruki Murakami

A continuación, te presentamos una rutina de entrenamiento basada en los principios de Murakami:

Correr:

- Lunes: 10 km a un ritmo moderado.



Rutina de entrenamiento de Haruki Murakami: Una guía para el éxito físico y mental

- Martes: Descanso o yoga.
- Miércoles: 5 km de velocidad (intervalos de 400 metros).
- Jueves: Descanso o natación.
- Viernes: 15 km a un ritmo lento.
- Sábado: 20 km a un ritmo moderado.
- Domingo: Descanso o yoga.

Ejercicios de fuerza:

- 3 veces por semana: 3 series de flexiones (10 repeticiones), sentadillas (15 repeticiones), planchas (30 segundos) y levantamiento de pesas (según tu nivel de fuerza).

Flexibilidad:

- 4 veces por semana: 15-20 minutos de estiramientos estáticos y yoga.

Sigue esta rutina de entrenamiento durante al menos 8 semanas y notarás una mejora significativa en tu resistencia, fuerza y bienestar general.

Descarga la rutina de entrenamiento de Haruki Murakami en PDF

Si estás buscando una guía detallada y completa de la rutina de entrenamiento de Haruki Murakami, te invitamos a descargarla en formato PDF. Esta rutina te ayudará a aprovechar al máximo tu tiempo de entrenamiento y te acercará a tus metas físicas y mentales. ¡Descárgala ahora y comienza tu camino hacia el éxito!