



El running es una de las actividades más populares y accesibles para mantenernos en forma. No solo nos ayuda a quemar calorías y tonificar el cuerpo, sino que también mejora nuestra resistencia cardiovascular y nos llena de energía. Si eres un principiante y estás buscando cómo comenzar a correr, ¡has llegado al lugar correcto! En este artículo te presentamos una rutina de running detallada para principiantes que te ayudará a dar tus primeros pasos hacia una vida más saludable y activa.

Índice ▼

1. [Antes de empezar](#)
2. [Rutina de running para principiantes](#)
3. [¡Descarga la rutina de running para principiantes en PDF!](#)

Antes de empezar

Antes de adentrarnos en la rutina de running propiamente dicha, es importante mencionar algunos aspectos clave que debes tener en cuenta:

- **Consulta con un médico:** Antes de iniciar cualquier programa de entrenamiento, especialmente si tienes alguna condición médica preexistente, es fundamental consultar a un profesional de la salud. El médico evaluará tu estado físico y te dará las recomendaciones necesarias.
- **Equipamiento adecuado:** Es importante contar con un par de zapatillas de running adecuadas para evitar lesiones y mejorar tu comodidad durante la práctica. Además, utiliza ropa cómoda y transpirable.
- **Calentamiento y estiramientos:** No olvides realizar un calentamiento previo antes de cada sesión de running. Esto incluye caminar a paso rápido durante unos minutos, seguido de estiramientos para preparar los músculos.

Rutina de running para principiantes

Semana 1:

En la primera semana, el objetivo es familiarizarte con el running y aumentar progresivamente la duración de tus sesiones. Aquí te dejamos una rutina de ejemplo:

- **Día 1:** Camina durante 5 minutos y luego corre suavemente durante 1 minuto. Repite



Rutina de running para principiantes: ¡Comienza a correr!

esta secuencia 4 veces. Termina con 5 minutos de caminata.

- **Día 2:** Camina durante 5 minutos y luego corre suavemente durante 2 minutos. Repite esta secuencia 4 veces. Termina con 5 minutos de caminata.
- **Día 3:** Camina durante 5 minutos y luego corre suavemente durante 3 minutos. Repite esta secuencia 4 veces. Termina con 5 minutos de caminata.

Semana 2:

En la segunda semana, continuamos aumentando la duración de las sesiones de running. A continuación, te presentamos una rutina de ejemplo:

- **Día 1:** Camina durante 5 minutos y luego corre suavemente durante 4 minutos. Repite esta secuencia 4 veces. Termina con 5 minutos de caminata.
- **Día 2:** Camina durante 5 minutos y luego corre suavemente durante 5 minutos. Repite esta secuencia 4 veces. Termina con 5 minutos de caminata.
- **Día 3:** Camina durante 5 minutos y luego corre suavemente durante 6 minutos. Repite esta secuencia 4 veces. Termina con 5 minutos de caminata.

Semana 3:

En la tercera semana, seguimos aumentando gradualmente la intensidad de las sesiones de running. A continuación, te presentamos una rutina de ejemplo:

- **Día 1:** Camina durante 5 minutos y luego corre suavemente durante 7 minutos. Repite esta secuencia 4 veces. Termina con 5 minutos de caminata.
- **Día 2:** Camina durante 5 minutos y luego corre suavemente durante 8 minutos. Repite esta secuencia 4 veces. Termina con 5 minutos de caminata.
- **Día 3:** Camina durante 5 minutos y luego corre suavemente durante 9 minutos. Repite esta secuencia 4 veces. Termina con 5 minutos de caminata.

Recuerda que es importante escuchar a tu cuerpo y adaptar la rutina a tus necesidades y capacidades individuales. No te preocupes si no puedes completar todas las repeticiones al principio, ve progresando a tu propio ritmo.

¡Descarga la rutina de running para principiantes en PDF!

Si estás listo para comenzar tu aventura en el mundo del running, te invitamos a descargar



Rutina de running para principiantes: ¡Comienza a correr!

nuestra rutina de running para principiantes en formato PDF. Esta guía te ayudará a tener un seguimiento visual de tu progresión y te brindará consejos adicionales para alcanzar tus objetivos. ¡No esperes más, descárgala ahora y comienza a correr hacia una vida más saludable y activa!