



¡Mejora tu resistencia al correr con esta rutina de entrenamiento!

Si eres un corredor apasionado y deseas mejorar tu resistencia, estás en el lugar correcto. En este artículo, te presentaremos una rutina de entrenamiento efectiva para aumentar tu resistencia al correr y alcanzar tus metas deportivas.

Índice ▼

1. [Calentamiento](#)
2. [Entrenamiento de resistencia](#)
3. [Conclusión](#)

Calentamiento

Antes de comenzar cualquier rutina de entrenamiento, es esencial calentar adecuadamente para preparar tus músculos y reducir el riesgo de lesiones. Dedicar al menos 10 minutos a realizar ejercicios de calentamiento, como saltos, estiramientos dinámicos y movilidad articular.

Entrenamiento de resistencia

Para mejorar tu resistencia al correr, es importante realizar entrenamientos que te desafíen y te ayuden a aumentar gradualmente tu capacidad cardiovascular. A continuación, te presentamos una rutina de entrenamiento que puedes seguir:

Semana 1:

- Día 1: Correr a un ritmo moderado durante 20 minutos
- Día 2: Realizar intervalos de carrera, alternando entre correr a alta intensidad durante 1 minuto y caminar durante 2 minutos. Repetir este ciclo 6 veces.
- Día 3: Descanso
- Día 4: Correr a un ritmo moderado durante 25 minutos
- Día 5: Realizar una carrera continua a un ritmo constante durante 30 minutos
- Día 6: Descanso
- Día 7: Correr a un ritmo moderado durante 20 minutos

Semana 2:

- Día 1: Realizar intervalos de carrera, alternando entre correr a alta intensidad durante



¡Mejora tu resistencia al correr con esta rutina de entrenamiento!

2 minutos y caminar durante 1 minuto. Repetir este ciclo 6 veces.

- Día 2: Correr a un ritmo moderado durante 30 minutos
- Día 3: Descanso
- Día 4: Realizar una carrera continua a un ritmo constante durante 35 minutos
- Día 5: Correr a un ritmo moderado durante 25 minutos
- Día 6: Descanso
- Día 7: Realizar intervalos de carrera, alternando entre correr a alta intensidad durante 1 minuto y caminar durante 2 minutos. Repetir este ciclo 8 veces.

Continúa siguiendo esta rutina de entrenamiento durante varias semanas, aumentando gradualmente la duración y la intensidad de tus entrenamientos. Recuerda escuchar a tu cuerpo y darle el descanso necesario para evitar lesiones.

Conclusión

Si deseas mejorar tu resistencia al correr y alcanzar tus objetivos, esta rutina de entrenamiento te ayudará a lograrlo. Descarga nuestra rutina completa y detallada en formato PDF de forma gratuita haciendo click en el enlace a continuación:

¡Descarga aquí tu rutina de entrenamiento para mejorar tu resistencia al correr!