



Rutina de entrenamiento para principiantes: ¡Empieza a correr hoy mismo!

Si estás buscando una forma efectiva y accesible de mejorar tu condición física, correr es una excelente opción. No solo te ayudará a quemar calorías y fortalecer tus músculos, sino que también es una actividad que puedes realizar en cualquier momento y lugar. Si eres principiante y deseas empezar a correr, aquí te presentamos una rutina detallada que te ayudará a progresar de manera segura y gradual.

Índice ▼

1. [Semana 1: Caminar y correr](#)
2. [Semana 2: Aumenta el tiempo de carrera](#)
3. [Semana 3: Incrementa la intensidad](#)
4. [Semana 4: Mantén el progreso](#)

Semana 1: Caminar y correr

- **Día 1:** Camina durante 5 minutos para calentar, luego alterna entre correr suavemente durante 1 minuto y caminar durante 2 minutos. Repite este ciclo durante 20 minutos. Termina con 5 minutos de enfriamiento caminando.
- **Día 2:** Descansa.
- **Día 3:** Repite la rutina del día 1.

Semana 2: Aumenta el tiempo de carrera

- **Día 1:** Camina durante 5 minutos, luego alterna entre correr durante 2 minutos y caminar durante 1 minuto. Repite este ciclo durante 20 minutos. Termina con 5 minutos de enfriamiento caminando.
- **Día 2:** Descansa.
- **Día 3:** Repite la rutina del día 1.

Semana 3: Incrementa la intensidad

- **Día 1:** Calienta caminando durante 5 minutos. Después, corre durante 3 minutos a un ritmo moderado y camina durante 1 minuto para recuperarte. Repite este ciclo durante 25 minutos. Termina con 5 minutos de enfriamiento caminando.
- **Día 2:** Descansa.
- **Día 3:** Repite la rutina del día 1.



Rutina de entrenamiento para principiantes: ¡Empieza a correr hoy mismo!

Semana 4: Mantén el progreso

- **Día 1:** Calienta caminando durante 5 minutos. Corre durante 5 minutos a un ritmo moderado y camina durante 1 minuto para recuperarte. Repite este ciclo durante 30 minutos. Termina con 5 minutos de enfriamiento caminando.
- **Día 2:** Descansa.
- **Día 3:** Repite la rutina del día 1.

Recuerda:

Es importante escuchar a tu cuerpo y respetar tus límites. Si en algún momento sientes molestias o dificultades, reduce la intensidad o consulta a un profesional antes de continuar. Asegúrate de llevar un calzado adecuado y realizar un calentamiento y enfriamiento adecuados para evitar lesiones.

Descarga nuestra rutina completa en formato PDF **gratis** y lleva un registro de tu progreso. ¡Estamos seguros de que te sorprenderás con los resultados!