Plan para empezar a correr desde cero: de 0 a 30 minutos en 10 semanas

10 semanas · 3 días por semana · Unos 30-40 minutos por sesión · Sin material

Para empezar necesitas: Poder andar 30-40 minutos a paso ligero sin molestias. Ninguna lesión ni dolor que empeore al andar o al saltar.

Nombre _____ Empiezo el _____ Carrera el _____

Todo a ritmo suave: tienes que poder hablar en frases completas (zona 2 de pulsaciones). Cada sesión empieza con 5 minutos andando. Si una semana no te sale, repítela.

Semana a semana

SEMANA	CADA SESIÓN (3 DÍAS: MARTES, JUEVES Y DOMINGO)	CORRIENDO	✓
1	5 min andando + 10 × (1 minuto corriendo + 1,5 minutos andando)	10 min	
2	5 min andando + 6 × (2 minutos corriendo + 1,5 minutos andando)	12 min	
3	5 min andando + 5 × (3 minutos corriendo + 2 minutos andando)	15 min	
4 · descarga	5 min andando + 4 × (3 minutos corriendo + 2 minutos andando)	12 min	
5	5 min andando + 3 × (6 minutos corriendo + 2 minutos andando)	18 min	
6	5 min andando + 2 × (10 minutos corriendo + 2 minutos andando)	20 min	
7	5 min andando + 2 × (12 minutos corriendo + 2 minutos andando)	24 min	
8 · descarga	5 min andando + 3 × (6 minutos corriendo + 2 minutos andando)	18 min	
9	5 min andando + 2 × (15 minutos corriendo + 2 minutos andando)	30 min	
10	5 min andando + 30 minutos corriendo seguidos	30 min	

Las cifras son un máximo: si una semana te cuesta mucho, repítela. Dolor que empeora al correr o sigue al día siguiente: para y, si no mejora, consulta. Las reglas de las que salen las semanas (subida de km con tope del 10 %, ninguna salida más de un 10 % más larga que la más larga del último mes, descarga cada 4 semanas, 80 % suave y afinado final) y sus fuentes están en la página.