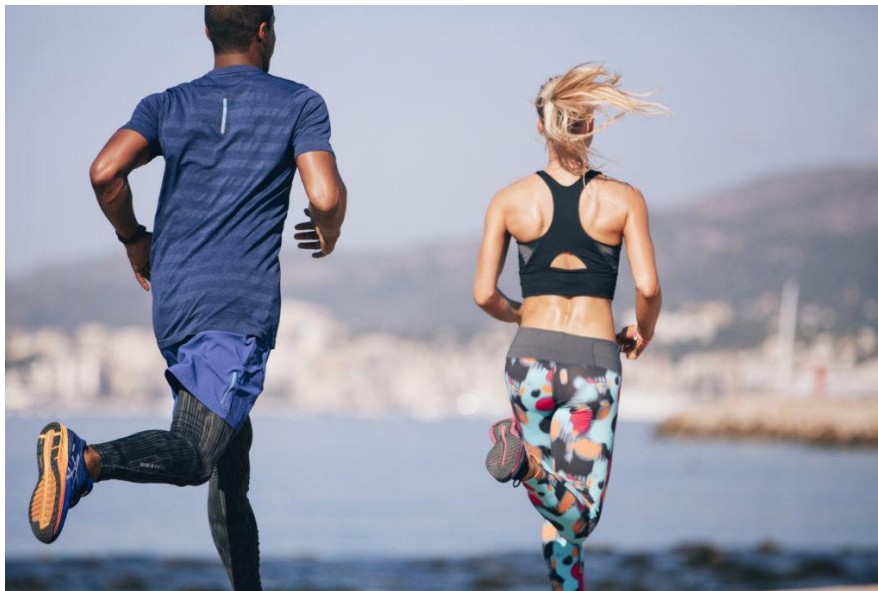


Empezar a correr desde cero: plan de entrenamiento



Hoy vamos a tratar un tema clásico, el del **plan de entrenamiento para empezar a correr**. En esta categoría sólo vamos a incluir a la gente sedentaria, quienes no practican ninguna actividad física pero han decidido empezar a tratar su cuerpo y salud como se merecen. Por lo que no tendremos en cuenta a los que juegan tres veces por semana a fútbol sala con los amiguetes y que se han estrenado con las archifamosas carreras populares, porque **el objetivo principal de este post es llegar a correr 30 minutos seguidos**.

El punto de partida para una persona sedentaria puede variar bastante, sobre todo dependiendo de su genética y pasado deportivo. El cuerpo tiene memoria, por lo que quienes hayan hecho deporte hasta los 18 años, aunque lo dejaran un tiempo y hayan cogido unos kilos de más, lo tendrá mucho más fácil que aquellos que nunca hayan hecho nada de deporte. La genética juega también un papel muy importante. Habrá gente que incluso sin haber hecho nada en su vida sea capaz de correr 30 minutos seguidos en su primera salida y a un ritmo bueno, pero son la excepción.

Consejos fundamentales antes de empezar a correr

- **No lo dejes.** El comienzo es duro si no estás acostumbrado, pero lo bueno es que la progresión es bastante rápida y en apenas un mes notarás los resultados. Las agujetas son cosa de la primera semana, no estarán siempre ahí.
- **No hagas el bruto.** A lo mejor el plan se te hace aburrido porque tú quieres llegar a correr esos 30 minutos ya de golpe, o te da vergüenza que te pase todo el mundo y te picas con ellos. No lo hagas. El cuerpo necesita un periodo de adaptación y la mejor manera de progresar es no lesionándose.

Vamos allá con el plan. Se trata de una guía orientativa, es decir, siéntete libre de modificarla si ves que el punto de partida no es el tuyo.

Plan para empezar a correr

Semana 1

- Día 1: 1' corriendo (da igual el ritmo), 2' andando. 5 veces. Preferiblemente el lunes, que además es cuando todos tenemos mejores intenciones.
- Día 2: 1' corriendo, 2' andando. 5 veces. Mismo entrenamiento. Deja que pasen 3 días porque los dos siguientes al día 1 tendrás agujetas.
- Día 3: 1' corriendo, 2' andando. 6 veces.

Semana 2

- Día 1: 1'30» corriendo, 2' andando. 5 veces
- Día 2: 2' corriendo, 2' andando. 4 veces
- Día 3: 2' corriendo, 2' andando. 5 veces

Semana 3

- Día 1: 2'30» corriendo, 2' andando. 4 veces. Hasta aquí los entrenamientos nunca han durado más de 20 minutos. Quien diga que no tiene tiempo es para matarlo...
- Día 2: 3' corriendo, 2' andando. 5 veces
- Día 3: 3'30 corriendo, 2' andando. 4 veces

Semana 4

- Día 1: 3'30 corriendo, 2' andando. 5 veces
- Día 2: 4' corriendo, 2' andando. 5 veces
- Día 3: 4' corriendo, 1'30» andando. 5 veces

Semana 5

- Día 1: 4' corriendo, 1' andando. 4 veces
- Día 2: 4' corriendo, 1' andando. 5 veces
- Día 3: 4' corriendo, 1' andando. 6 veces

Semana 6

- Día 1: 10' corriendo, 3' andando. 2 veces. Verás que eres capaz de estar 10 minutos corriendo seguidos. Si no, no pasa nada, estarás ahí en pocas semanas.
- Día 2: 5' corriendo, 1' andando. 4 veces
- Día 3: 5' corriendo, 1' andando. 5 veces.

Semana 7

- Día 1: 8' corriendo, 2' andando. 3 veces
- Día 2: 8' corriendo, 1'30» andando. 3 veces
- Día 3: 8' corriendo, 1' andando. 3 veces

Semana 8

- Día 1: 10' corriendo, 2' andando. 2 veces
- Día 2: 10' corriendo, 1'30» andando. 2 veces
- Día 3: 10' corriendo, 1' andando. 2 veces Si te parece

Semana 9

- Día 1: 20' corriendo, 2' andando, 10' corriendo
- Día 2: 15' corriendo, 2' andando, 15' corriendo
- Día 3: 10' corriendo, 1' andando, 3 veces

Semana 10

- Día 1: 20' corriendo, 2' andando, 15' corriendo
- Día 2: 20' corriendo, 1' andando, 10' corriendo
- Día 3: 30 minutos corriendo.

El plan estará más o menos adecuado según para qué personas, pero es una buena guía para ver que tenemos que hacerlo progresivamente, jugando con el tiempo de recuperación, el tiempo seguido corremos cada día y el tiempo total corrido.