

# plan para empezar a correr

entrada en calor: camina 10 minutos antes de cada entrenamiento

enfriamiento: camina 10 minutos al terminar

semana	lunes	miercoles	viernes
1	camina 6 minutos corre 1 minuto (repite 3 veces)	camina 6 minutos corre 1 minuto (repite 3 veces)	camina 6 minutos corre 1 minuto (repite 3 veces)
2	camina 5 minutos corre 2 minutos (repite 3 veces)	camina 5 minutos corre 2 minutos (repite 3 veces)	camina 5 minutos corre 2 minutos (repite 3 veces)
3	camina 3 minutos corre 4 minutos (repite 4 veces)	camina 3 minutos corre 4 minutos (repite 4 veces)	camina 3 minutos corre 4 minutos (repite 4 veces)
4	camina 2 minutos corre 5 minutos (repite 4 veces)	camina 2 minutos corre 5 minutos (repite 4 veces)	camina 2 minutos corre 5 minutos (repite 4 veces)
5	camina 2 minutos corre 7 minutos (repite 3 veces)	camina 2 minutos corre 7 minutos (repite 3 veces)	camina 2 minutos corre 7 minutos (repite 3 veces)
6	camina 2 minutos corre 8 minutos (repite 4 veces)	camina 2 minutos corre 8 minutos (repite 4 veces)	camina 2 minutos corre 8 minutos (repite 4 veces)
7	camina 1 minutos corre 11 minutos (repite 3 veces)	camina 1 minutos corre 11 minutos (repite 3 veces)	camina 1 minutos corre 11 minutos (repite 3 veces)
8	corre 25 minutos continuos	corre 30 minutos continuos	corre 35 minutos continuos

descanso

martes

jueves

sábado

domingo