



## Plan Progresivo de Iniciación al Running

 **Tabla progresiva de 8 semanas para empezar a correr desde cero:**

Semana	Días	Instrucción
1	3	1 min corriendo + 2 min andando (x8)
2	3	2 min corriendo + 2 min andando (x6)
3	3	3 min corriendo + 1,5 min andando (x5)
4	3	4 min corriendo + 1 min andando (x5)
5	3	5 min corriendo + 1 min andando (x4)
6	3	8 min corriendo + 1 min andando (x3)
7	3	15 min seguidos corriendo
8	3	25-30 min seguidos corriendo

 **Consejos rápidos antes de empezar:**

- ✓ Usa zapatillas adecuadas (no hace falta que sean caras, pero sí cómodas).
- ✓ Céntrate en el ritmo, no en la distancia.
- ✓ No hace falta correr todos los días: 3 es más que suficiente para empezar.
- ✓ Escucha tu cuerpo: el dolor no siempre significa mejora.
- ✓ Mejor salir poco y constante que intentar mucho y abandonar.