

Plan de Entreno "ATREVETE A CORRER"

OBSERVACIONES

Este plan lo debes iniciar después de que puedas hacer una hora caminando a un ritmo de 120 pasos por minuto y puedas mantener una conversación sin grandes esfuerzos.

Para motivarte y tener ilusión en seguir este plan, debes tener en mente alcanzar una meta fácil de conseguir y que te ilusione, por ejemplo, correr la San Silvestre Crevillentina cada 31 de Diciembre.

Es muy importante que hagas este plan con amigas/os que quieran iniciarse a correr. Una vez que podáis correr una hora seguida, a vuestro ritmo, no lo vais a dejar nunca. ¡¡Esto engancha!!.

Si a medida que van pasando las semanas, ves que terminas los entrenos muy cansado, disminuye los minutos de correr y aumenta los minutos de caminar. Y al revés, si terminas los entrenos con buena sensación, aumenta los minutos de correr y disminuye los minutos de caminar. Lo normal es terminar los entrenos un poco cansado.

Si un día no puedes, no te encuentras bien o no tienes ganas de entrenar, no pasa nada, mañana será otro día. Lo bueno sería no estar más de tres días seguidos sin entrenar.

¡¡ SUERTE !!

Plan de Entreno "ATREVETE A CORRER"

ABREVIATURAS Y NORMAS

ABREVIATURAS:

EST.- Estiramientos (En internet hay páginas de estiramientos para corredores)

AN.- Andando

CO.- Corriendo

PRO.- Progresiones (Empezar corriendo despacio y poco a poco aumentar el ritmo hasta terminar esprintando) Distancia: entre 60 y 80 metros.

NORMAS:

Todos los días que entrenamos, empezamos andando unos 10 minutos a buen ritmo. Esto sirve de calentamiento. A continuación, en parado, hacer estiramientos, ejercicios de rotación de cuello, hombros, brazos y cintura.

Cuando andamos hay que dar aproximadamente 120 pasos por minuto

Llevar calzado adecuado para correr y ropa deportiva ligera.

Hidratarse adecuadamente (de 2 a 3 litros/día) y llevar una dieta equilibrada.

Hacer de 3 a 5 progresiones para finalizar cada entrenamiento.

Al correr hay que hacerlo a un ritmo un poco más rápido que al caminar, entre 140 y 150 pasos por minuto. Cada semana incrementar un poco los pasos por minuto.

CONSEJOS:

Puedes cambiar los días de entreno a tu voluntad. Lo importante es hacer los tres o cuatro días a la semana.

Lo más importante es que los primeros diez minutos del ejercicio vayas a un ritmo lento de calentamiento y después el cuerpo te pedirá ir un poco más rápido.

Recuerda que para llegar a correr una hora seguida tienes que tener paciencia y ser muy constante.

Nadie de los que estamos corriendo habitualmente hemos llegado donde estamos sin constancia y sacrificio

Plan de Entreno "ATREVETE A CORRER"

Semana	Lunes	Martes	Miércol.	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
1ª	Est.	Descanso	Est.	Est.	Descanso	Est.	Descanso
	8'AN 2'CO		8'AN 2'CO	8'AN 2'CO		8'AN 2'CO	
	8'AN 2'CO		8'AN 2'CO	8'AN 2'CO		8'AN 2'CO	
	7'AN 3'CO		7'AN 3'CO	7'AN 3'CO		7'AN 3'CO	
	7'AN 3'CO		7'AN 3'CO	7'AN 3'CO		7'AN 3'CO	
	6'AN 4'CO		6'AN 4'CO	6'AN 4'CO		6'AN 4'CO	
	6'AN 4'CO		6'AN 4'CO	6'AN 4'CO		6'AN 4'CO	
Est. - Pro.	Est. - Pro.	Est. - Pro.	Est. - Pro.				

Semana	Lunes	Martes	Miércol.	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
2ª	Est.	Descanso	Est.	Est.	Descanso	Est.	Descanso
	8'AN 2'CO		8'AN 2'CO	8'AN 2'CO		8'AN 2'CO	
	8'AN 2'CO		8'AN 2'CO	8'AN 2'CO		8'AN 2'CO	
	7'AN 3'CO		7'AN 3'CO	7'AN 3'CO		7'AN 3'CO	
	7'AN 3'CO		7'AN 3'CO	7'AN 3'CO		7'AN 3'CO	
	6'AN 4'CO		6'AN 4'CO	6'AN 4'CO		6'AN 4'CO	
	6'AN 4'CO		6'AN 4'CO	6'AN 4'CO		6'AN 4'CO	
Est. - Pro.	Est. - Pro.	Est. - Pro.	Est. - Pro.				

Semana	Lunes	Martes	Miércol.	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
3ª	Est.	Descanso	Est.	Est.	Descanso	Est.	Descanso
	7'AN 3'CO		7'AN 3'CO	7'AN 3'CO		7'AN 3'CO	
	7'AN 3'CO		7'AN 3'CO	7'AN 3'CO		7'AN 3'CO	
	6'AN 4'CO		6'AN 4'CO	6'AN 4'CO		6'AN 4'CO	
	6'AN 4'CO		6'AN 4'CO	6'AN 4'CO		6'AN 4'CO	
	5'AN 5'CO		5'AN 5'CO	5'AN 5'CO		5'AN 5'CO	
	5'AN 5'CO		5'AN 5'CO	5'AN 5'CO		5'AN 5'CO	
Est. - Pro.	Est. - Pro.	Est. - Pro.	Est. - Pro.				

Semana	Lunes	Martes	Miércol.	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
4ª	Est.	Descanso	Est.	Est.	Descanso	Est.	Descanso
	7'AN 3'CO		7'AN 3'CO	7'AN 3'CO		7'AN 3'CO	
	7'AN 3'CO		7'AN 3'CO	7'AN 3'CO		7'AN 3'CO	
	6'AN 4'CO		6'AN 4'CO	6'AN 4'CO		6'AN 4'CO	
	6'AN 4'CO		6'AN 4'CO	6'AN 4'CO		6'AN 4'CO	
	5'AN 5'CO		5'AN 5'CO	5'AN 5'CO		5'AN 5'CO	
	5'AN 5'CO		5'AN 5'CO	5'AN 5'CO		5'AN 5'CO	
Est. - Pro.	Est. - Pro.	Est. - Pro.	Est. - Pro.				

Semana	Lunes	Martes	Miércol.	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
5ª	Est.	Descanso	Est.	Est.	Descanso	Est.	Descanso
	6'AN 4'CO		6'AN 4'CO	6'AN 4'CO		6'AN 4'CO	
	6'AN 4'CO		6'AN 4'CO	6'AN 4'CO		6'AN 4'CO	
	5'AN 5'CO		5'AN 5'CO	5'AN 5'CO		5'AN 5'CO	
	5'AN 5'CO		5'AN 5'CO	5'AN 5'CO		5'AN 5'CO	
	4'AN 6'CO		4'AN 6'CO	4'AN 6'CO		4'AN 6'CO	
	4'AN 6'CO		4'AN 6'CO	4'AN 6'CO		4'AN 6'CO	
Est. - Pro.	Est. - Pro.	Est. - Pro.	Est. - Pro.				

Plan de Entreno "ATREVETE A CORRER"

Semana	Lunes	Martes	Miércol.	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
6ª	Est.	Descanso	Est.	Est.	Descanso	Est.	Descanso
	6'AN 4'CO		6'AN 4'CO	6'AN 4'CO		6'AN 4'CO	
	6'AN 4'CO		6'AN 4'CO	6'AN 4'CO		6'AN 4'CO	
	5'AN 5'CO		5'AN 5'CO	5'AN 5'CO		5'AN 5'CO	
	5'AN 5'CO		5'AN 5'CO	5'AN 5'CO		5'AN 5'CO	
	4'AN 6'CO		4'AN 6'CO	4'AN 6'CO		4'AN 6'CO	
	4'AN 6'CO		4'AN 6'CO	4'AN 6'CO		4'AN 6'CO	
Est. - Pro.	Est. - Pro.	Est. - Pro.	Est. - Pro.				

Semana	Lunes	Martes	Miércol.	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
7ª	Est.	Descanso	Est.	Est.	Descanso	Est.	Descanso
	6'AN 4'CO		6'AN 4'CO	6'AN 4'CO		6'AN 4'CO	
	6'AN 4'CO		6'AN 4'CO	6'AN 4'CO		6'AN 4'CO	
	5'AN 5'CO		5'AN 5'CO	5'AN 5'CO		5'AN 5'CO	
	5'AN 5'CO		5'AN 5'CO	5'AN 5'CO		5'AN 5'CO	
	4'AN 6'CO		4'AN 6'CO	4'AN 6'CO		4'AN 6'CO	
	4'AN 6'CO		4'AN 6'CO	4'AN 6'CO		4'AN 6'CO	
Est. - Pro.	Est. - Pro.	Est. - Pro.	Est. - Pro.				

Semana	Lunes	Martes	Miércol.	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
8ª	Est.	Descanso	Est.	Est.	Descanso	Est.	Descanso
	5'AN 5'CO		5'AN 5'CO	6'AN 4'CO		6'AN 4'CO	
	5'AN 5'CO		5'AN 5'CO	6'AN 4'CO		6'AN 4'CO	
	4'AN 6'CO		4'AN 6'CO	5'AN 5'CO		5'AN 5'CO	
	4'AN 6'CO		4'AN 6'CO	5'AN 5'CO		5'AN 5'CO	
	3'AN 7'CO		3'AN 7'CO	4'AN 6'CO		4'AN 6'CO	
	3'AN 7'CO		3'AN 7'CO	4'AN 6'CO		4'AN 6'CO	
Est. - Pro.	Est. - Pro.	Est. - Pro.	Est. - Pro.				

Semana	Lunes	Martes	Miércol.	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
9ª	Est.	Descanso	Est.	Est.	Descanso	Est.	Descanso
	5'AN 5'CO		5'AN 5'CO	6'AN 4'CO		6'AN 4'CO	
	5'AN 5'CO		5'AN 5'CO	6'AN 4'CO		6'AN 4'CO	
	4'AN 6'CO		4'AN 6'CO	5'AN 5'CO		5'AN 5'CO	
	4'AN 6'CO		4'AN 6'CO	5'AN 5'CO		5'AN 5'CO	
	3'AN 7'CO		3'AN 7'CO	4'AN 6'CO		4'AN 6'CO	
	3'AN 7'CO		3'AN 7'CO	4'AN 6'CO		4'AN 6'CO	
Est. - Pro.	Est. - Pro.	Est. - Pro.	Est. - Pro.				

Semana	Lunes	Martes	Miércol.	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
10ª	Est.	Descanso	Est.	Est.	Descanso	Est.	Descanso
	4'AN 6'CO		4'AN 6'CO	6'AN 4'CO		6'AN 4'CO	
	4'AN 6'CO		4'AN 6'CO	6'AN 4'CO		6'AN 4'CO	
	3'AN 7'CO		3'AN 7'CO	5'AN 5'CO		5'AN 5'CO	
	3'AN 7'CO		3'AN 7'CO	5'AN 5'CO		5'AN 5'CO	
	2'AN 8'CO		2'AN 8'CO	4'AN 6'CO		4'AN 6'CO	
	2'AN 8'CO		2'AN 8'CO	4'AN 6'CO		4'AN 6'CO	
Est. - Pro.	Est. - Pro.	Est. - Pro.	Est. - Pro.				

Plan de Entreno "ATREVETE A CORRER"

Semana	Lunes	Martes	Miércol.	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
11^a	Est.	Descanso	Est.	Est.	Descanso	Est.	Descanso
	4'AN 6'CO		4'AN 6'CO	4'AN 6'CO		4'AN 6'CO	
	4'AN 6'CO		4'AN 6'CO	4'AN 6'CO		4'AN 6'CO	
	3'AN 7'CO		3'AN 7'CO	3'AN 7'CO		3'AN 7'CO	
	3'AN 7'CO		3'AN 7'CO	3'AN 7'CO		3'AN 7'CO	
	2'AN 8'CO		2'AN 8'CO	2'AN 8'CO		2'AN 8'CO	
	2'AN 8'CO		2'AN 8'CO	2'AN 8'CO		2'AN 8'CO	
	Est. - Pro.		Est. - Pro.	Est. - Pro.		Est. - Pro.	

Semana	Lunes	Martes	Miércol.	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
12^a	Est.	Descanso	Est.	Est.	Descanso	Est.	Descanso
	3'AN 7'CO		3'AN 7'CO	4'AN 6'CO		4'AN 6'CO	
	3'AN 7'CO		3'AN 7'CO	4'AN 6'CO		4'AN 6'CO	
	2'AN 8'CO		2'AN 8'CO	3'AN 7'CO		3'AN 7'CO	
	2'AN 8'CO		2'AN 8'CO	3'AN 7'CO		3'AN 7'CO	
	1'AN 9'CO		1'AN 9'CO	2'AN 8'CO		2'AN 8'CO	
	1'AN 9'CO		1'AN 9'CO	2'AN 8'CO		2'AN 8'CO	
	Est. - Pro.		Est. - Pro.	Est. - Pro.		Est. - Pro.	

Semana	Lunes	Martes	Miércol.	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
13^a	Est.	Est.	Descanso	Est.	Descanso	Est.	Descanso
	3'AN 7'CO	5'AN		5'AN		5'AN	
	3'AN 7'CO	15'CO		15'CO		15'CO	
	2'AN 8'CO	5'AN		5'AN		5'AN	
	2'AN 8'CO	15'CO		15'CO		15'CO	
	1'AN 9'CO	5'AN		5'AN		5'AN	
	1'AN 9'CO	15'CO		15'CO		15'CO	
	Est. - Pro.	Est. - Pro.		Est. - Pro.		Est. - Pro.	

Semana	Lunes	Martes	Miércol.	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
14^a	Est.	Est.	Descanso	Est.	Descanso	Est.	Descanso
	5'AN	5'AN		5'AN		5'AN	
	15'CO	15'CO		15'CO		15'CO	
	5'AN	5'AN		5'AN		5'AN	
	15'CO	15'CO		15'CO		15'CO	
	5'AN	5'AN		5'AN		5'AN	
	15'CO	15'CO		15'CO		15'CO	
	Est. - Pro.	Est. - Pro.		Est. - Pro.		Est. - Pro.	

Semana	Lunes	Martes	Miércol.	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
15^a	Est.	Est.	Descanso	Est.	Descanso	Est.	Descanso
	3'AN	3'AN		3'AN		3'AN	
	17'CO	17'CO		17'CO		17'CO	
	3'AN	3'AN		3'AN		3'AN	
	17'CO	17'CO		17'CO		17'CO	
	2'AN	2'AN		2'AN		2'AN	
	18'CO	18'CO		18'CO		18'CO	
	Est. - Pro.	Est. - Pro.		Est. - Pro.		Est. - Pro.	

Plan de Entreno "ATREVETE A CORRER"

Semana	Lunes	Martes	Miércol.	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
16^a	Est. 3'AN 15'CO 3'AN 20'AN 3'AN 15'CO Est. - Pro.	Est. 3'AN 15'CO 3'AN 20'AN 3'AN 15'CO Est. - Pro.	Descanso	Est. 3'AN 15'CO 3'AN 20'AN 3'AN 15'CO Est. - Pro.	Descanso	Est. 3'AN 15'CO 3'AN 20'AN 3'AN 15'CO Est. - Pro.	Descanso

Semana	Lunes	Martes	Miércol.	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
17^a	Est. 3'AN 25'CO 3'AN 25'CO Est.- Pro	Est. 3'AN 25'CO 3'AN 25'CO Est.- Pro	Descanso	Est. 3'AN 25'CO 3'AN 25'CO Est.- Pro	Descanso	Est. 3'AN 25'CO 3'AN 25'CO Est.- Pro	Descanso

Semana	Lunes	Martes	Miércol.	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
18^a	Est. 25'CO 3'AN 30'CO Est. - Pro	Est. 25'CO 3'AN 30'CO Est. - Pro	Descanso	Est. 25'CO 3'AN 30'CO Est. - Pro	Descanso	Est. 25'CO 3'AN 30'CO Est. - Pro	Descanso

Semana	Lunes	Martes	Miércol.	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
19^a	Est. 40'CO Est. - Pro	Est. 45'CO Est. - Pro	Descanso	Est. 45'CO Est. - Pro	Descanso	Est. 50'CO Est. - Pro	Descanso

Semana	Lunes	Martes	Miércol.	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
20^a	Est. 50'CO Est. - Pro	Est. 55'CO Est. - Pro	Descanso	Est. 60'CO Est.- Pro	Descanso	Est. 60'CO. Est. - Pro	Enhorabuena. Si has llegado hasta aquí ya puedes correr mas de una hora sin problema.