

## PLAN PARA EMPEZAR A CORRER

### Semana 1

**Día 1:** 1' corriendo (da igual el ritmo), 2' andando. 5 veces.

**Día 2:** 1' corriendo, 2' andando. 5 veces. Lo mismo. Deja que pasen 3 días porque 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.

**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

### 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

**Nota:** (')= minutos, (")= segundos