

**Entrenamiento 8K iniciados**  
Para los que empiezan de cero

Sem.	Lunes	Martes	Miercoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	Fechas
1		10 min andando + 4 min corriendo 10 min andando + 4 min corriendo  Estiramientos		10 min andando + 5 min corriendo 10 min andando + 5 min corriendo  Estiramientos		10 min andando + 6 min corriendo 10 min andando + 6 min corriendo  Estiramientos		22-oct
2		10 min andando + 6 min corriendo 10 min andando + 6 min corriendo  Estiramientos		10 min andando + 6 min corriendo 10 min andando + 6 min corriendo  Estiramientos		10 min andando + 8 min corriendo 10 min andando + 8 min corriendo  Estiramientos		01-nov
3		10 min andando + 8 min corriendo 10 min andando + 8 min corriendo  Estiramientos		10 min andando + 10 min corriendo 10 min andando + 5 min corriendo  Estiramientos		10 min andando + 10 min corriendo 10 min andando + 8 min corriendo  5 Rectas Progresivas -Estiramiento	60 min caminado Terreno variado (parque - monte)	08-nov
4		6 min corriendo + 4 min andando 6 min corriendo + 4 min andando 6 min corriendo + 4 min andando  5 Rectas Progresivas -Estiramientos		6 min corriendo + 4 min andando 6 min corriendo + 4 min andando 6 min corriendo + 4 min andando  Fuerza + Estiramientos		8 min corriendo + 5 min andando 8 min corriendo + 5 min andando 8 min corriendo + 5 min andando  5 Rectas Progresivas -Estiramiento		15-nov
5		12 min corriendo + 4 min andando 12 min corriendo + 4 min andando  3 x Escaleras + Estiramientos		15 min corriendo + 4 min andando 15 min corriendo + 4 min andando  5 Rectas Progresivas -Estiramiento		15 min corriendo + 4 min andando 15 min corriendo + 4 min andando  Fuerza + Estiramientos	90 min caminado Terreno variado (parque - monte)	22-nov
6		15 min corriendo + 4 min andando 15 min corriendo  Fuerza + Estiramientos		20 min corriendo + 4 min andando 10 min corriendo  5 Rectas Progresivas -Estiramiento		20 min corriendo + 4 min andando 15 min corriendo  Fuerza + Estiramientos		28-nov
7		3 Kilometros corriendo + 4 min andando 2 Kilometros corriendo + 4 min andando  3 x Escaleras + Estiramientos		4 Kilometros corriendo + 4 min andando 1 Kilometro ritmo medio 5 x Rectas progresivas 100 metros  Fuerza + Estiramientos		4 Kilometros corriendo + 4 min andando 2 Kilometros corriendo + 4 min andando  5 Rectas Progresivas -Estiramiento	90 min caminado Terreno variado (parque - monte)	06-dic
8		3 Kilometros corriendo + 4 min andando 3 Kilometros corriendo + 4 min andando 5 x Rectas progresivas 100 metros  Estiramientos		4 Kilometros corriendo + 4 min andando 2 x 1 Kilometro ritmo medio (descanso 2 min)  Fuerza + Estiramientos		5 Kilometros corriendo + 4 min andando 3 Kilometros corriendo + 4 min andando 5 x Rectas progresivas 100 metros  Fuerza + Estiramientos		13-dic
9		4 Kilometros corriendo + 4 min andando 2 Kilometro ritmo medio 5 x Rectas progresivas 100 metros  Fuerza + Estiramientos		5 Kilometros corriendo + 4 min andando 5 x Rectas progresivas 100 metros  Fuerza + Estiramientos			17 diciembre IX CARRERA EMPRESAS ESIC	

**NOTAS:**

Paciencia al principio: Aunque quieras correr más no lo hagas, el caminar es la clave, hay que adaptarte. El éxito es la constancia.  
 Planteado sesiones Martes-Jueves-Sábado, pero puedes adaptarlo a tus horarios, importante sacar 3 días por semana.  
 Ritmo carrera: Me ha de permitir poder hablar, sino voy pasado. Ritmo medio: Mías rápido que ritmo normal, pero he de acabar con ganas de hacer más, sino me he pasado.  
 Estiramientos (sigue enlace): Gemelos - Soleo - Isquiotibiales - Cuadricéps - Cadera  
 Fuerza (sigue enlace): 2 veces [20 (abdominales standar)+ 15 sentadillas + 20 Lunges alternos + 15 Flexiones] Descanso: 30" entre ejercicios y 1 min entre bloques  
 Escaleras de 5 a 7 pisos cada repetición  
 Rectas Progresivas: Correr unos 100 metros empezando al trote y aumentando velocidad hasta finalizar a sprint

