

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

Sem.	Lunes	Martes	Miercoles	Jueves	Vierres	Sabado	Domingo
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 Estiramien to s	
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 Estiramien to s	
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)
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		8mincorriendo + 5 min andando 8mincorriendo + 5 min andando 8mincorriendo + 5 min andando 5RectasProgresivas -Estiramiento	
5		12mincorriendo + 4 min andando 12mincorriendo + 4 min andando 3xEscaleras + Estiramientos		15mincorriendo + 4 min andando 15mincorriendo + 4 min andando 5RectasProgresivas -Estiramiento		15mincorriendo + 4 min andando 15mincorriendo + 4 min andando Fuerza + Estiramientos	90 min caminado Terreno variado (parque - monte)
6		15min corriendo + 4 min andando 15min corriendo Fuerza + Estiramientos		20mincorriendo + 4 min andando 10mincorriendo 5RectasProgresivas -Estiramiento		20min corriendo + 4 min andando 15min corriendo Fuerza + Estiramientos	
7		3Kilometroscorriendo+4min andando 2Kilometroscorriendo+4min andando 3 x Escaleras + Estiramientos		4Kilometroscorriendo + 4 min andando 1Kilometroritmo medio 5xRectasprogresivas 100 metros Fuerza + Estiramientos		4Kilometroscorriendo+4min andando 2Kilometroscorriendo+4min andando 5 Rectas Progresivas -Estiramiento	90 min caminado Terreno variado (parque - monte)
8		3Kilometroscorriendo+4min andando 3Kilometroscorriendo+4min andando 5 x Rectas progresivas 100 metros Estiramientos		4Kilometros corriendo + 4 min andando 2x1Kilometro ritmo medio (descanso2 min) Fuerza + Estiramientos		5Kilometroscorriendo+4min andando 3Kilometroscorriendo+4min andando 5 x Rectas progresivas 100 metros Fuerza + Estiramientos	
9		4Kilometroscorriendo + 4 min andando 2Kilometro ritmo medio 5xRectasprogresivas 100 metros Fuerza + Estiramientos		5Kilometros corriendo + 4 min andando 5xRectasprogresivas 100 metros Fuerza + Estiramientos			14 diciembre XI CARRERA EMPRESAS ESIC

NOTAS:

Paciencia al principio: Aunque quieras correr más no lo hagas, el caminar es la clave, hay que adaptarla. 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: Más rápido que ritmo normal, pero he de acabar con ganas de hacer más, sino me he pasado.

Estiramientos (sigue enlace): Gemelos - Soleo - Isquiotibiales - Cuadriceps - Cadera

Fuerza (sigue enlace): 2 veces [20 (abdominales standar)+ 15 sentadillas + 20 Lunge 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

