

Entrenamiento 8K iniciados
Para los que empiezan de cero

Sem.	Lunes	Martes	Miercoles	J u e v e s	V i e r n e s	S á b a d o	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 Estiramientos	
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	
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	3Kilometros corriendo+4min andando 2Kilometros corriendo+4min andando 3 x Escaleras + Estiramientos		4Kilometros corriendo + 4 min andando 1Kilometro ritmo medio 5xRectasprogresivas 100 metros Fuerza + Estiramientos			4Kilometros corriendo+4min andando 2Kilometros corriendo+4min andando 5 Rectas Progresivas -Estiramiento	90 min caminado Terreno variado (parque - monte)
8	3Kilometros corriendo+4min andando 3Kilometros corriendo+4min andando 5 x Rectas progresivas 100 metros Estiramientos		4Kilometros corriendo + 4 min andando 2x1Kilometro ritmo medio (descanso 2 min) Fuerza + Estiramientos			5Kilometros corriendo+4min andando 3Kilometros corriendo+4min andando 5 x Rectas progresivas 100 metros Fuerza + Estiramientos	
9	4Kilometros corriendo + 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 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: Mñas 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							