

# COMO EMPEZAR A CORRER

¿Te gustaría correr todas las mañanas pero no sabes como empezar? Conoce este entrenamiento para correr diseñado para principiantes.

01

## Semana

Camina 4 min rápidamente. Camina 1 min lento. Haz 4 repeticiones para un total de 25 min.

02

## Semana

Trota 1 minuto. Camina 3. Haz 5 repeticiones para un total de 20 min.

03

## Semana

Trota 1 minuto. Camina 2. Haz 7 repeticiones para un total de 21 min.

04

## Semana

Trota 2 minutos. Camina 3. Haz 4 repeticiones para un total de 20 min.



05

## Semana

Trota 3 minutos. Camina 2. Haz 4 repeticiones para un total de 20 min.

06

## Semana

Trota 5 minutos. Camina 2. Haz 3 repeticiones para un total de 21 min.

07

## Semana

Trota 8 minutos. Camina 2. Haz 2 repeticiones para un total de 20 min.

08

## Semana

Trotrota 10 minutos. Camina 1. Haz 2 repeticiones para un total de 22 min.

09

## Semana

Trota 15 minutos. Camina 2. Trota 5 min para un total de 22 min.

10

## Semana

Trota 20 min