

Plan de Entrenamiento para iniciarse al Running

| 1ª SEMANA | |
|-----------|--|
| 1ª Sesión | 5' calentamiento |
| | 3' andando + 1' carrera suave + 2' andando + 1' carrera suave + 1' andando + 1' carrera suave + 2' andando |
| | 10' estiramientos |
| 2ª Sesión | 5' calentamiento |
| | 3' andando + 1' carrera suave + 2' andando + 2' carrera suave + 2' andando + 1' carrera suave + 2' andando |
| | 10' estiramientos |
| 2ª SEMANA | |
| 1ª Sesión | 5' calentamiento |
| | 3' andando + 2' carrera suave + 2' andando + 2' carrera suave + 2' andando + 1' carrera suave + 2' andando |
| | 10' estiramientos |
| 2ª Sesión | 5' calentamiento |
| | 3' andando + 2' carrera suave + 2' andando + 2' carrera suave + 2' andando + 2' carrera suave + 2' andando |
| | 10' estiramientos |
| 3ª SEMANA | |
| 1ª Sesión | 5' calentamiento |
| | 4' andando + 3' carrera suave + 2' andando + 2' carrera suave + 2' andando + 2' carrera suave + 2' andando |
| | 10' estiramientos |
| 2ª Sesión | 5' calentamiento |
| | 4' andando + 3' carrera suave + 2' andando + 2' carrera suave + 2' andando + 3' carrera suave + 2' andando |
| | 10' estiramientos |
| 4ª SEMANA | |
| 1ª Sesión | 5' calentamiento |
| | 5' andando + 4' carrera suave + 2' andando + 3' carrera suave + 2' andando + 3' carrera suave + 2' andando |
| | 10' estiramientos |
| 2ª Sesión | 5' calentamiento |

| | |
|------------------|--|
| | 5' andando + 3' carrera suave + 2' andando + 2' carrera suave + 2' andando + 3' carrera suave + 2' andando |
| | 10' estiramientos |
| 3ª Sesión | 5' calentamiento |
| | 5' andando + 4' carrera suave + 2' andando + 3' carrera suave + 2' andando + 3' carrera suave + 2' andando |
| | 10' estiramientos |
| 5ª SEMANA | |
| 1ª Sesión | 5' calentamiento |
| | 5' andando + 6' carrera suave + 3' andando + 4' carrera suave + 2' andando + 4' carrera suave + 2' andando |
| | 10' estiramientos |
| 2ª Sesión | 5' calentamiento |
| | 5' andando + 4' carrera suave + 2' andando + 3' carrera suave + 2' andando + 3' carrera suave + 2' andando |
| | 10' estiramientos |
| 3ª Sesión | 5' calentamiento |
| | 5' andando + 6' carrera suave + 3' andando + 4' carrera suave + 2' andando + 4' carrera suave + 2' andando |
| | 10' estiramientos |
| 6ª SEMANA | |
| 1ª Sesión | 5' calentamiento |
| | 5' andando + 8' carrera suave + 4' andando + 5' carrera suave + 2' andando + 5' carrera suave + 2' andando |
| | 10' estiramientos |
| 2ª Sesión | 5' calentamiento |
| | 5' andando + 6' carrera suave + 2' andando + 4' carrera suave + 2' andando + 4' carrera suave + 2' andando |
| | 10' estiramientos |
| 3ª Sesión | 5' calentamiento |
| | 5' andando + 8' carrera suave + 4' andando + 5' carrera suave + 2' andando + 5' carrera suave + 2' andando |
| | 10' estiramientos |
| 7ª SEMANA | |
| 1ª Sesión | 5' calentamiento |
| | 5' andando + 10' carrera suave + 4' andando + 8' carrera suave + 2' andando |

| | |
|-------------------|--|
| | 10' estiramientos |
| 2ª Sesión | 5' calentamiento |
| | 5' andando + 8' carrera suave + 2' andando + 5' carrera suave + 2' andando + 5' carrera suave + 2' andando |
| | 10' estiramientos |
| 3ª Sesión | 5' calentamiento |
| | 5' andando + 10' carrera suave + 4' andando + 8' carrera suave + 2' andando |
| | 10' estiramientos |
| 8ª SEMANA | |
| 1ª Sesión | 5' calentamiento |
| | 5' andando + 10' carrera suave + 4' andando + 10' carrera suave + 2' andando |
| | 10' estiramientos |
| 2ª Sesión | 5' calentamiento |
| | 5' andando + 12' carrera suave + 4' andando + 10' carrera suave + 2' andando |
| | 10' estiramientos |
| 3ª Sesión | 5' calentamiento |
| | 5' andando + 12' carrera suave + 4' andando + 12' carrera suave + 2' andando |
| | 10' estiramientos |
| 9ª SEMANA | |
| 1ª Sesión | 5' calentamiento |
| | 5' andando + 12' carrera suave + 4' andando + 12' carrera suave + 2' andando |
| | 10' estiramientos |
| 2ª Sesión | 5' calentamiento |
| | 5' andando + 16' carrera suave + 4' andando + 10' carrera suave + 2' andando |
| | 10' estiramientos |
| 3ª Sesión | 5' calentamiento |
| | 5' andando + 18' carrera suave + 4' andando + 10' carrera suave + 2' andando |
| | 10' estiramientos |
| 10ª SEMANA | |
| 1ª Sesión | 5' calentamiento |

| | |
|-------------------|--|
| | 5' andando + 18' carrera suave + 4' andando + 10' carrera suave + 2' andando |
| | 10' estiramientos |
| 2ª Sesión | 5' calentamiento |
| | 5' andando + 20' carrera suave + 4' andando + 10' carrera suave + 2' andando |
| | 10' estiramientos |
| 3ª Sesión | 5' calentamiento |
| | 5' andando + 20' carrera suave + 4' andando + 10' carrera suave + 2' andando |
| | 10' estiramientos |
| 11ª SEMANA | |
| 1ª Sesión | 5' calentamiento |
| | 5' andando + 20' carrera suave + 4' andando + 10' carrera suave + 2' andando |
| | 10' estiramientos |
| 2ª Sesión | 5' calentamiento |
| | 5' andando + 24' carrera suave + 4' andando + 6' carrera suave + 2' andando |
| | 10' estiramientos |
| 3ª Sesión | 5' calentamiento |
| | 5' andando + 26' carrera suave + 4' andando + 4' carrera suave + 2' andando |
| | 10' estiramientos |
| 12ª SEMANA | |
| 1ª Sesión | 5' calentamiento |
| | 5' andando + 26' carrera suave + 4' andando + 4' carrera suave + 2' andando |
| | 10' estiramientos |
| 2ª Sesión | 5' calentamiento |
| | 5' andando + 24' carrera suave + 4' andando + 6' carrera suave + 2' andando |
| | 10' estiramientos |
| 3ª Sesión | 5' calentamiento |
| | 5' andando + 30' carrera continua + 2' andando |
| | 10' estiramientos |
| 13ª SEMANA | |

| | |
|------------|---|
| 1ª Sesión | 5' calentamiento |
| | 10' trote + 30' de carrera + 3 rectas |
| | 10' estiramientos |
| 2ª Sesión | 5' calentamiento |
| | 10' trote + 35' de carrera + 3 rectas |
| | 10' estiramientos |
| 3ª Sesión | 5' calentamiento |
| | 10' trote + 5 km (4 a ritmo normal + 1 a ritmo vivo) + 4 rectas |
| | 10' estiramientos |
| 14ª SEMANA | |
| 1ª Sesión | 5' calentamiento |
| | 10' trote + 35' de carrera + 4 rectas |
| | 10' estiramientos |
| 2ª Sesión | 5' calentamiento |
| | 10' trote + 35' de carrera + 4 rectas |
| | 10' estiramientos |
| 3ª Sesión | 5' calentamiento |
| | 10' trote + 6 km (5 a ritmo normal + 1 a ritmo vivo) + 4 rectas |
| | 10' estiramientos |
| 15ª SEMANA | |
| 1ª Sesión | 5' calentamiento |
| | 10' trote + 40' de carrera + 4 rectas |
| | 10' estiramientos |
| 2ª Sesión | 5' calentamiento |
| | 10' trote + 40' de carrera + 4 rectas |
| | 10' estiramientos |
| 3ª Sesión | 5' calentamiento |
| | 10' trote + 7 km (5 a ritmo normal + 2 a ritmo vivo) + 4 rectas |
| | 10' estiramientos |
| 16ª SEMANA | |
| 1ª Sesión | 5' calentamiento |
| | 10' trote + 40' de carrera + 4 rectas |
| | 10' estiramientos |

| | |
|-----------|--|
| 2ª Sesión | 5' calentamiento |
| | 10' trote + 30' de carrera + 4 rectas |
| | 10' estiramientos |
| 3ª Sesión | 10' calentamiento |
| | 5 km a ritmo de competición (intenta hacerlo en 30') |
| | 10' estiramientos |

En todos los planes que te ofrezco debes tener en cuenta estos detalles:

- En los tramos en los que tengas que ir andando trata de hacerlo a un ritmo vivo, algo más rápido que como sueles caminar, pero sin pasarte. No eres un corredor de marcha.
- En los tramos donde tengas que correr, debes hacerlo a un ritmo suave, en el que tu respiración sea fluida y puedas mantener una conversación. Acuérdate siempre que debes esforzarte, pero con cabeza.
- El calentamiento puedes hacerlo mediante ejercicios suaves o trotando a ritmo suave.
- Es importante que incorpores el descanso como una parte muy importante de tu entrenamiento. Deja siempre un día de descanso como mínimo entre cada sesión.
- Si en alguna semana no has podido realizar todas las sesiones, no intentes recuperarlas acumulándolas en la semana siguiente. Cada semana está pensada para que se pueda avanzar de una manera correcta, fácil y divertida.
- Recuerda que lo importante es ir acumulando el trabajo con el paso del tiempo. Tómalo con paciencia. Sólo de esa forma podrás disfrutar y aficionarte como un nuevo runner.
- Si sientes molestias que pudieran ocasionarte alguna lesión, prueba bajando el ritmo y/o descansando algunos días. Si las molestias no desaparecen, acude a tu médico o al fisioterapeuta. Ellos podrán diagnosticar la causa de tus molestias y te aconsejarán qué hacer en cada caso.

Estos planes debes considerarlos como una base o guía que, por supuesto, puedes (y debes) adaptar a tus cualidades y capacidades físicas. Los que te ofrezco en este libro fueron diseñados siguiendo los consejos de profesionales del running.

Una vez que te aficiones y empieces a buscar retos más ambiciosos, que requieran una mayor dedicación y preparación, te recomiendo ponerte en manos de un entrenador personal para que sea él quien te diseñe un plan a medida, con el que puedas seguir progresando en el futuro. De esa forma alcanzarás con solvencia cualquier objetivo que te propongas. Yo lo he hecho y te aseguro que aprenderás muchísimo y avanzarás a niveles impensables. Pero no nos precipitemos aún, hay que empezar por la base.

Aunque no los incluyo en los planes de entrenamiento, soy consciente de que, al principio, pocos corredores, por no decir ninguno, los suelen hacer, bien por falta de tiempo o bien por falta de conocimiento. Deberías combinar tus carreras con otros ejercicios, que te ayudarán en tu aprendizaje como runner. Estos ejercicios son las flexiones, abdominales, sentadillas y técnica de carrera. Son ejercicios sencillos que no van a requerir un gran esfuerzo y que te van a aportar muchos beneficios.

¿Son necesarios? Sí, lo son. Tienes que entender que, cuando tomas la decisión de hacer deporte, en el fondo lo que pretendes es ejercitar tu cuerpo, no tus piernas o tus brazos o tu

trasero. Es tu cuerpo, en su conjunto, lo que necesita moverse, ejercitarse y mejorar con el paso del tiempo.

Si sólo corres y no complementas con otros ejercicios de brazos, abdomen, glúteos, etc., estarás descompasado y no conseguirás ese equilibrio. Estos ejercicios complementarios (flexiones, abdominales, sentadillas o técnica de carrera) te aportarán flexibilidad, potencia y fuerza.

Por eso, introduciendo en tu plan semanal algunos ejercicios diferentes, conseguirás ejercitar esas otras zonas de tu cuerpo, que complementará el efecto del running para conseguir tu objetivo de estar en forma o de adelgazar. Yo los he ido introduciendo en mis entrenamientos con el paso del tiempo y, ahora, los suelo realizar, bien en sesiones extras (un día en el que no corras), al principio o al final de cada sesión.

Otro aspecto que debes saber es que, el running, es un deporte que puede generar desgastes en ciertas zonas de tu cuerpo (piernas, caderas, rodillas, etc.), debido al continuo impacto de tu cuerpo contra el suelo. Para evitar que ese desgaste te ocasione lesiones es importante, por un lado, que te lo tomes con tranquilidad, imponiendo el sentido común a todo lo que haces y, sobre todo, no hagas locuras (eso déjalo para los profesionales y expertos).

Y, por último, es muy importante complementar el running con otros ejercicios que ayuden a fortalecer esas zonas de tu cuerpo que van a sufrir más durante el ejercicio. Una buena opción es alternar con otros deportes, como el fitness, el ciclismo o la natación, aunque es cierto que, cada vez se hace más complicado sacar tiempo para todos ellos.