

# ENTRENAMIENTOS PARA PRINCIPIANTES AL RUNNING

<b>1er MES</b>	<b>1 SEMANA</b>
LUNES	15 min andando 5 min corriendo 10 min andando + ESTIRAMIENTOS.
MARTES	DESCANSO
MIERCOLES	15 min andando 5 min corriendo 10 min andando + ESTIRAMIENTOS
JUEVES	DESCANSO
VIERNES	13 min andando 7 min corriendo 10 min andando + ESTIRAMIENTOS
SABADO	DESCANSO
DOMINGO	DESCANSO
	<b>2 SEMANA</b>
LUNES	15 min andando 5 min corriendo 10 min andando + ESTIRAMIENTOS
MARTES	DESCANSO
MIERCOLES	13 min andando 7 min corriendo 10 min andando + ESTIRAMIENTOS
JUEVES	DESCANSO
VIERNES	13 min andando 7 min corriendo 10 min andando + ESTIRAMIENTOS
SABADO	DESCANSO
DOMINGO	DESCANSO
	<b>3 SEMANA</b>
LUNES	13 min andando 7 min corriendo 10 min andando + ESTIRAMIENTOS
MARTES	DESCANSO
MIERCOLES	11 min andando 9 min corriendo 10 min andando + ESTIRAMIENTOS
JUEVES	DESCANSO
VIERNES	11 min andando 9 min corriendo 10 min andando + ESTIRAMIENTOS
SABADO	DESCANSO
DOMINGO	DESCANSO
	<b>4 SEMANA</b>
LUNES	11 min andando 9 min corriendo 10 min andando + ESTIRAMIENTOS
MARTES	DESCANSO
MIERCOLES	11 min andando 9 min corriendo 10 min andando + ESTIRAMIENTOS
JUEVES	DESCANSO
VIERNES	10 min andando 10 min corriendo 10 min andando + ESTIRAMIENTOS
SABADO	DESCANSO
DOMINGO	DESCANSO
<b>2º MES</b>	<b>5 SEMANA</b>
LUNES	10 min corriendo + SESION DE GIMNASIO. ACOND.GENERAL
MARTES	DESCANSO
MIERCOLES	5 min and. 10 min corr. 5 min and. 10 min corr. + ESTIRAMIENTOS
JUEVES	DESCANSO
VIERNES	5 min and.10 min corr. 5 min and.10 min corr + ESTIRAMIENTOS.
SABADO	DESCANSO
DOMINGO	DESCANSO
	<b>6 SEMANA</b>
LUNES	10 min corriendo + SESION DE GIMNASIO. ACOND.GENERAL
MARTES	DESCANSO
MIERCOLES	5 min and. 12 min corr. 3 min and 10 min corr.+ ESTIRAMIENTOS

## ENTRENAMIENTOS PARA PRINCIPIANTES AL RUNNING

JUEVES	DESCANSO
VIERNES	5 min and. 12 min corr. 3 min and. 10 min corre. + ESTIRAMIENTOS
SABADO	DESCANSO
DOMINGO	DESCANSO
	<b>7 SEMANA</b>
LUNES	15 min corriendo + SESION DE GIMNASIO. ACOND.GENERAL
MARTES	DESCANSO
MIERCOLES	15 min corr. 10 min and. 10 corr. + ESTIRAMIENTOS.
JUEVES	DESCANSO.
VIERNES	15 min corr. 10 min and. 10 corr. + ESTIRAMIENTOS.
SABADO	DESCANSO
DOMINGO	20 min corre. + ESTIRAMIENTOS.
3ER MES	<b>8 SEMANA</b>
LUNES	15 min corriendo + SESION DE GIMNASIO. ACOND.GENERAL
MARTES	DESCANSO
MIERCOLES	15 min corr. 10 min and. 10 corr. + ESTIRAMIENTOS.
JUEVES	DESCANSO.
VIERNES	15 min corr. 10 min and. 10 corr. + ESTIRAMIENTOS.
SABADO	DESCANSO
DOMINGO	20 min corre. + ESTIRAMIENTOS.
	<b>9 SEMANA</b>
LUNES	20 min corriendo + SESION DE GIMNASIO. ACOND.GENERAL
MARTES	DESCANSO
MIERCOLES	20 min corre 5 min and. 10 min corr. + ESTIRAMIENTOS.
JUEVES	DESCANSO
VIERNES	20 min corr. 5 min and. 10 min corr + ESTIRAMIENTOS.
SABADO	DESCANSO
DOMINGO	30 min corre + ESTIRAMIENTOS
	<b>10 SEMANA</b>
LUNES	20 min corriendo + SESION DE GIMNASIO. ACOND.GENERAL
MARTES	DESCANSO
MIERCOLES	25 min corriendo + ESTIRAMIENTOS
JUEVES	30 min corriendo + ESTIRAMIENTOS
VIERNES	DESCANSO
SABADO	30 min corriendo + ESTIRAMIENTOS.
DOMINGO	DESCANSO
	<b>11 SEMANA</b>
LUNES	25 min corriendo + SESION DE GIMNASIO. ACOND.GENERAL
MARTES	30 min corriendo + ESTIRAMIENTOS
MIERCOLES	35 min corriendo + ESTIRAMIENTOS
JUEVES	DESCANSO
VIERNES	40 min corriendo + ESTIRAMIENTOS
SABADO	DESCANSO.
DOMINGO	30 min corriendo + ESTIRAMIENTOS.
	<b>12 SEMANA</b>

# ENTRENAMIENTOS PARA PRINCIPIANTES AL RUNNING

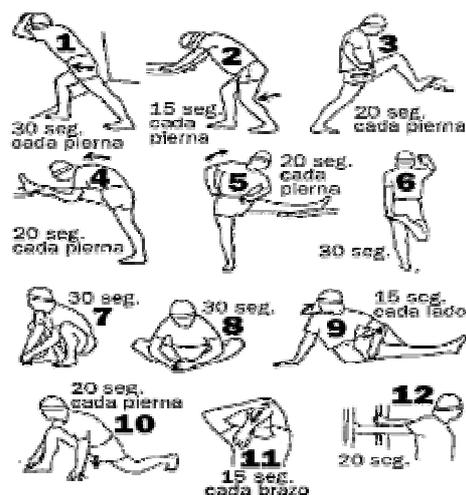
LUNES	15 min corriendo + SESION DE GIMNASIO. ACOND.GENERAL
MARTES	25 minutos corriendo + ESTIRAMIENTOS
MIERCOLES	DESCANSO
JUEVES	25 minutos corriendo + ESTIRAMIENTOS
VIERNES	20 minutos corriendo + ESTIRAMIENTOS
SABADO	DESCANSO
DOMINGO	<b>CONTROL DE 45 MINUTOS CORRIENDO SIN PARAR</b>

El objetivo de este entrenamiento es para personas que quieran empezar a correr que no hayan hecho mucho deporte y que quieren meterse poco a poco en el mundo del running, en el Acondicionamiento General que es trabajo en el Gimnasio es importante ser dirigido por un monitor que le haga trabajar el tren superior con pocos kilos y el tren inferior , con un máximo de 10 postas en total y con no más de 3 repeticiones con la misma posta y en cada posta con no más de 15 repeticiones de cada ejercicio.

Son doce semanas progresivas en la que tenéis muchos días de descanso para no saturar vuestras piernas y que os vaya gustando poco a poco el mundo maravilloso del correr, son 3 meses para que podáis empezar el segundo ciclo que sería un ENTRENAMIENTO INTERMEDIO y que sería de otros tres meses.

En los ESTIRAMIENTOS es importante hacer siempre diferentes tipos de abdominales y lumbares.

ESTIRAMIENTOS TIPO RUNNING:



Emilio J. Muñoz (Entrenador Atletismo)

<http://ekidenrunning.com>