



Planificación para dar el paso de andar a correr
Un plan de tres meses, o unas 14 semanas, corriendo y andando al principio hasta llegar solamente a correr. Primero 3 días a la semana y al final 4 días.



<p>Semana 1 Martes: Estiramientos 2'+ Abdominales 2'+ 10' andando+ 3' al trote+ 5' andando+ 3' al trote+ 4' andando+ 3' al trote+ 5' andando+ Abd. 2' + Est. 4' Jueves: Est.+ Abd.+ 10' andando+ 3' al trote+ 5' andando+ 3' al trote+ 4' andando+ 3' al trote+ 3' andando+ Abd.+ Est Domingo: Est.+ Abd.+ 10' andando+ 4' al trote+ 5' andando+ 3' al trote+ 4' andando+ 3' al trote+ 3' andando + 3' al trote+ 2' andando+ Abd.+ Est.</p>
<p>Semana 2 Martes: Est.+ Abd.+ 9' andando + 5' al trote + 4' andando + 4' al trote + 4' andando + 4' al trote + 2' andando + Abd. + Est. Jueves: Est.+ Abd.+ 9' andando + 5' al trote + 4' andando + 4' al trote + 4' andando + 4' al trote+ 2' andando+ Abd.+ Est Domingo: Est.+ Abd.+ 9' andando + 5' al trote + 4' andando + 5' al trote + 4' andando + 5' al trote+ 5' andando + 5' al trote+ 5' andando+ Abd.+ Est.</p>
<p>Semana 3 Martes: Est.+ Abd.+ 8' andando + 5' al trote + 4' andando + 5' al trote + 4' andando + 5' al trote + 4' andando + 5' al trote + 2' andando + Abd. + Est. Jueves: Est.+ Abd.+ 8' andando + 5' al trote + 4' andando + 5' al trote + 4' andando + 5' al trote + 4' andando + 5' al trote + 2' andando + Abd. + Est. Domingo: Est.+ Abd.+ 8' andando + 6' al trote + 4' andando + 5' al trote + 4' andando + 5' al trote + 4' andando + 5' al trote + 2' andando + Abd. + Est.</p>
<p>Semana 4 Martes: Est.+ Abd.+ 8' andando + 7' al trote + 3' andando + 6' al trote + 3' andando + 5' al trote + 4' andando + 5' al trote + 2' andando + Abd. + Est. Jueves: Est.+ Abd.+ 8' andando + 7' al trote + 3' andando + 6' al trote + 3' andando + 5' al trote + 4' andando + 5' al trote + 2' andando + Abd. + Est. Domingo: Est.+ Abd.+ 8' andando + 7' al trote + 3' andando + 6' al trote + 3' andando + 5' al trote + 4' andando + 5' al trote + 2' andando + Abd. + Est.</p>
<p>Semana 5 Martes: Est.+ Abd.+ 6' andando + 10' al trote + 3' andando + 9' al trote + 4' andando + 9' al trote + Abd. + Est. Jueves: Est.+ Abd.+ 6' andando + 10' al trote + 3' andando + 9' al trote + 4' andando + 9' al trote + Abd. + Est. Domingo: Est.+ Abd.+ 6' andando + 12' al trote + 3' andando + 10' al trote + 4' andando + 10' al trote + Abd. + Est.</p>
<p>Semana 6 Martes: Est.+ Abd.+ 5' andando + 12' al trote + 3' andando + 12' al trote + 3' andando + 10' al trote + Abd. + Est. Jueves: Est.+ Abd.+ 5' andando + 12' al trote + 3' andando + 12' al trote + 3' andando + 10' al trote + Abd. + Est. Domingo: Est.+ Abd.+ 5' andando + 15' al trote + 3' andando + 15' al trote + 3' andando + 10' al trote + Abd. + Est.</p>
<p>Semana 7 Martes: Est.+ Abd.+ 5' andando + 15' al trote + 2' andando + 15' al trote + 2' andando + 10' al trote + Abd. + Est. Jueves: Est.+ Abd.+ 5' andando + 15' al trote + 2' andando + 15' al trote + 2' andando + 10' al trote + Abd. + Est. Domingo: Est.+ Abd.+ 5' andando + 18' al trote + 2' andando + 18' al trote + 2' andando + 15' al trote + Abd. + Est.</p>
<p>Semana 8 Martes: Est.+ Abd.+ 5' andando + 16' al trote + 2' andando + 15' al trote + 2' andando + 15' al trote + Abd. + Est. Jueves: Est.+ Abd.+ 5' andando + 16' al trote + 2' andando + 15' al trote + 2' andando + 15' al trote + Abd. + Est. Domingo: Est.+ Abd.+ 5' andando + 20' al trote + 2' andando + 18' al trote + 2' andando + 15' al trote + Abd. + Est.</p>
<p>Semana 9 Martes: Est.+ Abd.+ 5' andando + 25' al trote + 2' andando + 20' al trote + Abd. + Est. Jueves: Est.+ Abd.+ 5' andando + 25' al trote + 2' andando + 20' al trote + Abd. + Est Domingo: Est.+ Abd.+ 5' andando + 30' al trote + 2' andando + 25' al trote + Abd. + Est</p>
<p>Semana 10 Martes: Est.+ Abd.+ 25' al trote + 5' andando + 25' al trote + Abd. + Est. Jueves: Est.+ Abd.+ 25' al trote + 5' andando + 25' al trote + Abd. + Est Domingo: Est.+ Abd.+ 35' al trote + 5' andando + 25' al trote + Abd. + Est</p>
<p>Semana 11 (A partir de esta semana se realizan cuatro días) Martes: Est.+ Abd.+ 32' al trote + 3' andando + 25' al trote + Abd. + Est Jueves: Est.+ Abd.+ 32' al trote + 3' andando + 25' al trote + Abd. + Est Sábado: Est.+ Abd.+ 25' al trote + 5' andando + 20' al trote + Abd. + Est Domingo: Est.+ Abd.+ 40' al trote + 2' andando + 28' al trote + Abd. + Est</p>
<p>Semana 12 Martes: Est.+ Abd.+ 50' + Abd. + Est Jueves: Est.+ Abd.+ 55'+ Abd. + Est Sábado: Est.+ Abd.+ 45' al trote + Abd. + Est Domingo: Est.+ Abd.+ 65' al trote + 4 rectas+ Abd.+ Est.</p>
<p>Semana 13 Martes: Est.+ Abd.+ 52' + Abd. + Est Jueves: Est.+ Abd.+ 56'+ Abd. + Est Sábado: Est.+ Abd.+ 50' al trote + Abd. + Est Domingo: Est.+ Abd.+ 70' al trote + 4 rectas+ Abd.+ Est.</p>
<p>Semana 14 Martes: Est.+ Abd.+ 55' + Abd. + Est Jueves: Est.+ Abd.+ 60'+ Abd. + Est Sábado: Est.+ Abd.+ 52' al trote + Abd. + Est Domingo: Est.+ Abd.+ 75' al trote + 4 rectas+ Abd.+ Est.</p>