



Centro de Fisioterapia Pablo Salazar  
C/ Clara Campoamor 115  
41940-Tomares, Sevilla  
Tlf. 955 323 140 // 625 719 897

## **GUÍA PARA EMPEZAR A CORRER O RETOMARLO DESPUÉS DE UN TIEMPO DE INACTIVIDAD, INTENTANDO EVITAR LESIONES Y LLEVAR EL ENTRENAMIENTO A BUEN PUERTO**

Este calendario está diseñado para guiarte hasta el punto en que puedas correr de forma holgada durante media hora sin parar o caminar.

Cumple cuatro veces a la semana la práctica de correr y caminar recomendada (en la que deberías invertir una media hora), alternando los días de ejercicio con los de descanso, por ejemplo, podrías entrenar los días: lunes, miércoles, viernes y sábado.

No temas retroceder y repetir una semana si encuentras el programa demasiado difícil.

<b>Semana 1</b> Correr 2 minutos Andar 4 minutos Repetir 5 veces	<b>Semana 2</b> Correr 3 minutos Andar 3 minutos Repetir 5 veces	<b>Semana 3</b> Correr 5 minutos Andar 2,30 minutos Repetir 4 veces
<b>Semana 4</b> Correr 7 minutos Andar 3 minutos Repetir 3 veces	<b>Semana 5</b> Correr 8 minutos Andar 2 minutos Repetir 3 veces	<b>Semana 6</b> Correr 9 minutos Andar 2 minutos Repetir 3 veces
<b>Semana 7</b> Correr 9 minutos Andar 1 minuto Repetir 3 veces	<b>Semana 8</b> Correr 13 minutos Andar 2 minutos Repetir 2 veces	<b>Semana 9</b> Correr 14 minutos Andar 1 minuto Repetir 2 veces
<b>Semana 10</b> Correr 30 minutos		