



# Empieza a correr de forma saludable con este plan de 11 semanas

**DKV** Salud

Cuídate mucho

# Plan para empezar a correr

Consejos para empezar a correr .....	3
Semana 1 .....	5
Semana 2 .....	7
Semana 3 .....	8
Semana 4 .....	8
Semana 5 .....	9
Semana 6 .....	10
Semana 7 .....	11
Semana 8 .....	12
Semana 9 .....	12
Semana 10 .....	13
Semana 11 ¡FIN! .....	14

## Consejos para empezar a correr

Muchas personas toman como propósito ponerse en forma y eligen la carrera como deporte para ello. Antes de ponernos a hacer kilómetros como locos, no vienen mal algunos consejos para convertirnos en un "runner".

Salir a hacer running no es ponerse las primeras zapatillas que encontramos y echar a trotar o esprintar como si nos fuera la vida en ello. Si empiezas a correr debes de tomártelo con calma, ser consciente de tus limitaciones y hacerlo de forma progresiva.

Ponerse en forma es un proceso gradual y si el primer día intentas hacer ejercicio por encima de tus posibilidades probablemente te lesionarás y será el primer y el único día que salgas. Ten algunos factores en cuenta:

### **Sin prisa, pero sin pausa**

Una de las claves para empezar a hacer running es no pasarse con los kilómetros los primeros días. Con 10-15 minutos bastará para no cansarnos en exceso y evitar las temidas lesiones como la tendinitis o periostitis.

Las dos primeras semanas podemos hacer running un día y descansar dos y cuando notemos que ya vamos cogiendo mejor forma física, podemos correr un día sí y otro no. Es decir, sin prisa, pero sin pausa: que no pase una semana sin que salgamos 2-3 veces a hacer running.

### **No hay que correr siempre rápido**

También un error muy típico es empezar corriendo muy rápido. Al no estar acostumbrados, nos cansaremos muy pronto y no

aguantaremos mucho. Incluso puede que nos aparezcan algunos dolores por hacerlo a mucha intensidad.

Correr despacio los primeros días hará que empecemos a coger esas sensaciones y que no descuidemos la técnica. Incluso podemos alternar el running con andar, siempre que notemos que nos fatigamos mucho o que no vamos a poder aguantar una sesión de 15 minutos.

### **Equipamiento y material**

No hace falta comprarse las zapatillas más caras o la ropa técnica de la mejor marca. Con unas simples zapatillas específicas para correr y ropa cómoda podemos empezar. Luego, a medida que vayamos mejorando, podremos ir adquiriendo y disfrutando de equipamiento más específico.

### **¿A qué hora salgo?**

No hay una hora mejor o peor para salir a correr. En definitiva, tiene que ser una hora en la que nos sintamos cómodos y dispongamos de tiempo suficiente para hacer un pequeño calentamiento. Eso sí, evitemos salir a correr justo después de comer, al igual que hacerlo muy tarde en invierno o en horas de mucho sol en verano.

### **En grupo, mejor que mejor**

Sin duda, la mejor forma de engancharnos a este deporte. Correr en grupo nos dará ese grado de compromiso para salir a correr con frecuencia y el punto de diversión para evitar que correr se convierte en algo tedioso. Tómatelo con calma al principio y verás como en pocos días estarás totalmente enganchado.

NOTA: con esta planificación se pretenden dar unas pautas básicas de entrenamiento a aquellos que queréis iniciaros en el mundo del running partiendo desde cero. Empezaremos con entrenamientos muy suaves, e iremos en progresión con la idea de que en algunos meses seamos capaces de correr 10 kilómetros seguidos. Los tiempos o intensidad del ejercicio van a depender de la forma física de cada persona. Si tienes alguna lesión o enfermedad, no olvides consultar con tu médico para que te indique qué ejercicio puedes o no realizar. Para correr en óptimas condiciones es necesario no arrastrar lesiones de antes.

## Semana 1

Aprende a correr poco a poco, sin prisas y sin riesgo de lesión. Te enseñamos a empezar a correr con un planning semanal.

<b>LUNES</b>	Andar rápido 15 minutos + correr suave 5'
<b>MARTES</b>	DESCANSO
<b>MIÉRCOLES</b>	3' andando + 1' corriendo. Repetir 5 veces
<b>JUEVES</b>	DESCANSO
<b>VIERNES</b>	DESCANSO
<b>SÁBADO</b>	2' corriendo + 2' andando. Repetir 5 veces
<b>DOMINGO</b>	DESCANSO

Sois muchos los que empezáis a correr, o como ahora se dice: a hacer "running". Para empezar a correr, conviene hacerlo con **cabeza y sin prisas**, para evitar lesiones.

El planning que os proponemos es simplemente orientativo, sobre todo para personas que llevan mucho tiempo sin hacer deporte y sin practicar la carrera y lo quieren retomar. Vamos, para los que empiezan desde cero. Sin olvidar los consejos básicos para empezar a correr.

Al seguir el planning para empezar a correr, si ves que tienes algo de más nivel, puede **aumentar los tiempos que te proponemos** o, en lugar de alternar al principio carrera y caminata, solamente correr. Lo importante es escuchar a tu cuerpo y ver si este va muy forzado o tiene margen para aumentar la intensidad.

Comenzaremos **alternando caminata con carrera** para poco a poco volcarnos en el tiempo de carrera. Al igual con la intensidad, comenzaremos con una intensidad baja y accesible, evitando acabar muy cansados los entrenos. Con el paso del tiempo, mejoraremos el ritmo.

Esperemos que os guste el plan de entrenamiento y que os animéis a salir a entrenar. En un par de meses seguro que ya estás preparado para hacer una carrera popular y disfrutar de este deporte.

## Semana 2

Antes de empezar cada entrenamiento, no olvidar realizar un calentamiento que incluya movilidad de articulaciones y estiramientos musculares suaves. De este modo evitaremos lesiones y situaremos al organismo en condiciones óptimas para la realización del posterior ejercicio.

### LUNES

Realizar cuatro veces la siguiente secuencia: 3 minutos andando rápido + 2 minutos corriendo a trote suave.

### MARTES

Descanso

### MIÉRCOLES

10 minutos andando normal + 10 minutos andando rápido

### JUEVES

Descanso

### VIERNES

Realizar tres veces la siguiente secuencia: 2 minutos andando rápido + 2 minutos a trote suave.

### SÁBADO

Descanso

### DOMINGO

15 minutos andando rápido.

Solo si al final de cada de entrenamiento notas que no estás nada cansado y que puedes hacer un poco más, continúa corriendo a trote suave hasta que notes que comienzas a cansarte.

## Semana 3

Ya pasamos **más tiempo corriendo que andando**, por tanto casi que nos podemos considerar corredores. También metemos esta semana un día más de entrenamiento, ya vamos a ser capaces de recuperar antes entre entrenos. Ánimo y a seguir dándole al running, dentro de poco seremos capaces de correr 50 minutos de forma seguida.

## Semana 4

### LUNES

Realizar 7 veces la siguiente secuencia: 2 minutos andando rápido + 3 minutos corriendo despacio.

### MARTES

Descanso

### MIÉRCOLES

Andar 5 minutos a ritmo rápido + correr 10 minutos a ritmo cómodo + 5 minutos andando rápido

### JUEVES

Descanso

### VIERNES

Realizar 3 veces la siguiente secuencia: andar 5 minutos a ritmo rápido + correr 5 minutos a ritmo suave

### SÁBADO

Caminata de 30 minutos.

### DOMINGO

Descanso

## Semana 5

<b>LUNES</b>	Correr suave 10' + andar rápido 5' + correr suave 10' minutos
<b>MARTES</b>	DESCANSO
<b>MIÉRCOLES</b>	1' andando + 3' corriendo. Repetir 7 veces
<b>JUEVES</b>	DESCANSO
<b>VIERNES</b>	15' corriendo suave + 5' andando normal + 5' corriendo suave
<b>SÁBADO</b>	4' corriendo + 1' andando. Repetir 5 veces
<b>DOMINGO</b>	DESCANSO

Ya llevamos un mes desde que iniciamos este entrenamiento para **empezar a correr**. Somos capaces de correr 15 minutos seguidos y continuamos alternando carrera y caminata, aunque ya mismo pasaremos exclusivamente a correr.

Si has seguido el plan desde la primera semana, ya notarás desde que te cuestan menos esfuerzo acabar los entrenamientos y que tus músculos, corazón y pulmones se han acostumbrado al esfuerzo de **correr**.

Si en alguna semana te cuesta seguir el entrenamiento, repite el de la semana anterior, hasta que te veas capaz de dar el salto a la siguiente semana. **Empezar a correr** no es fácil y cada uno tiene un ritmo, lo importante es que te vayas adaptando poco a poco.

Antes de empezar cada entrenamiento, no olvides realizar un **calentamiento que incluya movilidad de articulaciones y estiramientos musculares suaves**. De este modo evitaremos lesiones y situaremos al organismo en condiciones óptimas para la realización del posterior ejercicio.

## Semana 6

LUNES	Andar 5'+ correr suave 15' + andar rápido 5'
MARTES	DESCANSO
MIÉRCOLES	1' andando + 4' corriendo. Repetir 7 veces
JUEVES	DESCANSO
VIERNES	20' corriendo suave
SÁBADO	DESCANSO
DOMINGO	DESCANSO

Después de cinco semanas desde que comenzamos nuestro plan para empezar a correr, hemos ido poco a poco alternando carrera suave con caminata. En la sexta semana y, por primera vez, **ya tenemos un día donde solamente vamos a correr**, durante veinte minutos. Este viernes tenemos veinte minutos de trote suave. Si ves que no llegas a los veinte minutos porque te cansas mucho, para antes. Y, si ves que puedes llegar a los 25-30, hazlos sin problema.

Como veréis, esta semana tenemos **más días de descanso y menos de entrenamiento**. Como ya vamos metiendo más tiempo de carrera, vamos a dar a nuestro cuerpo más margen de descanso para que le dé tiempo a recuperar y a asimilar el entrenamiento. Como siempre, si tenéis cualquier duda, la podemos ver en los comentarios.

## Semana 7

LUNES	Andar 5'+ correr suave 20' + andar rápido 5'
MARTES	DESCANSO
MIÉRCOLES	1' andando + 5' corriendo. Repetir 7 veces
JUEVES	DESCANSO
VIERNES	25' corriendo suave
SÁBADO	DESCANSO
DOMINGO	DESCANSO

Y poco a poco ya nos hemos metido en la semana número siete de nuestro entrenamiento para empezar a correr. Esta semana os proponemos **correr nada menos que 25 minutos seguidos**, algo que al principio seguro que pensabais que era imposible. Con continuidad y paciencia vamos avanzando en este entrenamiento, hasta que seamos **capaces de correr 10 kilómetros seguidos**. Ya casi hemos conseguido la mitad de nuestros objetivos. Mucho ánimo y, ¡a seguir entrenando!

## Conoce nuestro seguros médicos

CALCULAR PRECIO



### Expertos en salud y prevención

Te damos lo que necesitas para un bienestar completo.



### Apostamos por la digitalización de la salud

Para que te resulte más fácil cuidarte.



### Comprometidos con la salud de la sociedad

Contribuimos a su mejora de forma responsable.



### Fundación DKV Integralia

Para la integración laboral de personas con diversidad funcional.

## Semana 8

Seguimos sin prisa, pero sin pausa, metiendo cada vez más minutos de carrera continua y menos tiempo andando. Ya hace semanas que quisimos empezar a correr, ahora ya podemos decir que corremos. Seguiremos progresando, pero con paso firme y evitando lesiones.

<b>LUNES</b>	Andar 2'+ correr suave 25' + andar rápido 5'
<b>MARTES</b>	DESCANSO
<b>MIÉRCOLES</b>	1' andando + 6' corriendo. Repetir 6 veces
<b>JUEVES</b>	DESCANSO
<b>VIERNES</b>	30' corriendo suave
<b>SÁBADO</b>	DESCANSO
<b>DOMINGO</b>	15' corriendo a ritmo medio-algo+10'andando

Como siempre te decimos, este entrenamiento para empezar a correr no es una receta para seguir a pies juntillas, tienes que adaptar el entrenamiento a tus posibilidades. Y, si tienes alguna duda, puedes dejarla en los comentarios.

## Semana 9

A estas alturas del entrenamiento seguro que tu cuerpo ya te está pidiendo salir a correr casi a diario.

Nosotros vamos a seguir con tres días por semana, pero si te ves con fuerzas, puedes salir otro día más para quitarte el gusanillo de salir a correr.

<b>LUNES</b>	Correr suave 30' + andar rápido 5'
<b>MARTES</b>	DESCANSO
<b>MIÉRCOLES</b>	1' andando + 5' corriendo ritmo rápido. Repetir 6 veces
<b>JUEVES</b>	DESCANSO
<b>VIERNES</b>	40' corriendo suave
<b>SÁBADO</b>	DESCANSO
<b>DOMINGO</b>	20' corriendo a ritmo medio-algo+5'andando. Repetir 2 veces

Ya tenemos que ser capaces de salir a trotar de forma suave durante 30 minutos sin muchos problemas, algo que supondrá correr durante 4-5 kilómetros, dependiendo de nuestro ritmo. Uno de los días metemos un poco de carrera más rápida, para que nuestro cuerpo se acostumbre también a correr a un ritmo más vivo.

## Semana 10

<b>LUNES</b>	Correr suave 35' + andar rápido 5'
<b>MARTES</b>	DESCANSO
<b>MIÉRCOLES</b>	1' andando + 6' corriendo ritmo medio Repetir 6 veces
<b>JUEVES</b>	DESCANSO
<b>VIERNES</b>	3' corriendo a ritmo alto + 3' de descanso Repetir 5 veces
<b>SÁBADO</b>	DESCANSO
<b>DOMINGO</b>	Correr 45 minutos a ritmo suave

Ya quedan pocos entrenamientos para terminar nuestro reto de empezar a correr, para ser capaces de hacer una carrera de diez

kilómetros seguida. Igual puede ser una buena idea acabar estas semanas de entrenamiento haciendo la San Silvestre, acabando el año corriendo, qué mejor forma. No lo dudes y apúntate a alguna.

En esta semana ya vamos a ser capaces de correr 45 minutos de forma continua, casi el tiempo que vamos a tardar en hacer esos 10 kilómetros que nos propusimos en ese reto. Ánimo que ya nos queda poco.

## Semana 11 ¡FIN!

<b>LUNES</b>	Correr suave 40' + estiramientos
<b>MARTES</b>	DESCANSO
<b>MIÉRCOLES</b>	1' andando + 2' corriendo ritmo alto Repetir 6 veces
<b>JUEVES</b>	DESCANSO
<b>VIERNES</b>	3' corriendo a ritmo medio-alto + 3' de descanso Repetir 6 veces
<b>SÁBADO</b>	DESCANSO
<b>DOMINGO</b>	Correr 50-55 minutos a ritmo suave

Nuestro entrenamiento para empezar a correr acaba esta semana. Tenemos las últimas pautas para culminar nuestra rutina de ejercicio.

Han sido 11 semanas progresivas, donde hemos pasado prácticamente de andar a correr hasta 45-50 minutos seguidos, a ritmo suave, pero seguidos. Lo más importante es que hayáis ido adaptando el entrenamiento a vuestras posibilidades y que os hayáis enganchado al mundo del running.

Con estas once semanas de entrenamiento ya seréis capaces de hacer una carrera popular de 10 kilómetros, aunque mi consejo es que comencéis por una de 5 kilómetros y, cuando veáis que domináis esa distancia, os paséis a las de 10 y luego, quién sabe... las largas distancias como la media maratón y maratón.



## **Integración es dar voz a las personas con discapacidad.**

### **¿Por qué no darles la nuestra?**

En la **Fundación Integralla DKV**, todas tus llamadas son atendidas por personas con discapacidad. Creada hace más de quince años, la Fundación Integralla DKV cuenta con una plantilla de más de 400 personas, todas ellas con algún tipo de

discapacidad. Y, día tras día, son la primera voz que escuchan nuestros clientes al llamarnos. La voz de DKV. Esto es solo un ejemplo de nuestro esfuerzo por conseguir un mundo más saludable. También llevamos a cabo multitud de proyectos

en otros ámbitos como la prevención de la obesidad infantil, el fomento de un envejecimiento activo o la sostenibilidad del planeta. En DKV nos importan muchas causas, y nos importan mucho. **Porque tenemos mucho que cuidar.**