


PROGRAMA DE CAMINATA: 5 KM

 Caminar es una forma ideal para empezar a hacer ejercicio de nuevo después de un infarto de miocardio. **La Sociedad Española de Cardiología** recomienda 30 minutos de caminata al día después de un infarto de miocardio. Consulta a tu médico(a) y tu coach antes de comenzar.

Cómo seguir el programa

- **Ritmo rápido:** caminar rápido sin dejar de hablar normalmente
- **Ritmo alto:** es difícil hablar y mantener una conversación fluida
- **Intervalo:** cambiar entre un ritmo rápido y lento (2 minutos cada uno)
- **Terreno:** un lugar donde se puede caminar cuesta arriba y cuesta abajo, como áreas forestales

Planifica qué días de la semana (por ejemplo, lunes, miércoles y domingo) **y a qué horas específicas vas a caminar.** Felicítate cada vez que salgas a caminar, sin importar cómo te haya ido. ¡Estás haciendo algo muy importante para tu salud!

Semana 1

- Día 1:** 2 km (ritmo normal)
- Día 2:** 1 km (ritmo rápido)
1 km (intervalo)
1 km (ritmo lento)
- Día 3:** Relájate

Semana 2

- Día 1:** 1 km (ritmo lento)
2 km (ritmo alto)
- Día 2:** 1 km (ritmo lento)
2 km (intervalo)
1 km (ritmo lento)
- Día 3:** Relájate

Semana 3

- Día 1:** 3 km (ritmo alto)
- Día 2:** 1 km (ritmo rápido)
2 km (intervalo)
1 km (ritmo lento)
- Día 3:** 3 km (terreno)

Semana 4

- Día 1:** 3 km (ritmo alto)
- Día 2:** 1 km (ritmo rápido)
3 km (intervalo)
1 km (ritmo lento)
- Día 3:** 3 km (terreno)

Semana 5+6

- Día 1:** 4 km (ritmo rápido)
- Día 2:** 2 km (ritmo rápido)
4 km (intervalo)
1 km (ritmo lento)
- Día 3:** 4 km (terreno)

Semana 7

- Día 1:** 5 km (ritmo alto)
- Día 2:** 2 km (ritmo rápido)
4 km (intervalo)
1 km (ritmo lento)
- Día 3:** 5 km (terreno)

➤ **¡Celebra tus logros y establece nuevos objetivos con tu coach!**

 **Habla con tu coach** sobre cómo crear objetivos en tu App que te ayuden a mejorar la salud de tu corazón.