



10Km

PROGRAMA DE CAMINATA: 10 KM

Caminar es una forma ideal para comenzar a hacer ejercicio nuevamente 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) antes de comenzar.

Cómo seguir el programa:

- **Ritmo rápido:** caminar rápido, pero aún se puede hablar con normalidad
- **Ritmo alto:** es difícil hablar y mantener una conversación fluida
- **Intervalo 1:** Cambio entre un ritmo rápido y lento (2 minutos cada uno)
- **Intervalo 2:** cambio entre un ritmo alto y uno 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: 3 km (ritmo normal)

Día 2: 1 km (ritmo rápido)

1 km (intervalo 1)

1 km (ritmo lento)

Día 3: 5 km (terreno)

Semana 2

Día 1: 2 km (ritmo lento)

2 km (ritmo alto)

Día 2: 1 km (ritmo lento)

2 km (intervalo 1)

1 km (ritmo lento)

Día 3: 6 km (terreno)

Semana 3

Día 1: 3 km (ritmo alto)

Día 2: 1 km (ritmo lento)

3 km (intervalo 1)

1 km (ritmo lento)

Día 3: 7 km (terreno)

Semana 4

Día 1: 4 km (ritmo alto)

Día 2: 1 km (ritmo rápido)

4 km (intervalo 1)

1 km (ritmo lento)

Día 3: 8 km (terreno)

Semana 5+6

Día 1: 5 km (ritmo rápido)

Día 2: 2 km (ritmo rápido)

4 km (intervalo 1)

1 km (ritmo lento)

Día 3: 9 km (terreno)

Semana 7

Día 1: 5 km (ritmo rápido)

Día 2: 2 km (ritmo rápido)

4 km (intervalo 2)

1 km (ritmo lento)

Día 3: 10 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.

Rehab+