



# PROGRAMA DE CARRERA: 5 KM



Correr puede ayudar a que tanto tú como tu corazón os mantengáis fuertes y en forma, y puede ser una gran herramienta para reducir el estrés y la ansiedad. Este programa está diseñado para permitirte correr 5 km en 12 semanas. Esto se consigue alternando entre caminar rápido y correr. **Tómate tu tiempo con el programa.** ¡Está bien si necesita repetir algunas semanas antes de continuar!

## Cómo leer el programa

➤ **CR (Caminata rápida):** Caminar rápido, sin dejar de hablar normalmente

➤ **C (correr o hacer jogging):** Dificultad para hablar y mantener una conversación fluida.

### Semana 1

**Día 1:** 5 min. CR + 1 min. C  
Repetir ambos  
Terminar con 3 min. CR

**Día 2:** Igual que el día 1

**Día 3:** 5 min. CR + 2 min. C  
4 min. CR + 1 min. C  
3 min. CR

### Semana 2

**Día 1:** 5 min. CR + 2 min. C  
3 min. CR + 1 min. C  
4 min. CR

**Día 2:** 5 min. CR + 2 min. C  
3 min. CR + 2 min. C  
3 min. CR

**Día 3:** 5 min. CR + 2 min. C  
3 min. CR + 3 min. C  
3 min. CR

### Semana 3

**Día 1:** 5 min. CR + 3 min. C  
4 min. CR + 2 min. C  
1 min. CR

**Día 2:** 4 min. CR + 3 min. C  
4 min. CR + 3 min. C  
1 min. CR

**Día 3:** 4 min. CR + 3 min. C  
3 min. CR + 3 min. C

### Semana 4

**Día 1:** 4 min. CR + 4 min. C  
3 min. CR + 3 min. C

**Día 2:** 4 min. CR + 4 min. C  
3 min. CR + 4 min. C  
1 min. CR

**Día 3:** 4 min. CR + 4 min. C  
3 min. CR + 4 min. C  
1 min. CR

### Semana 5

**Día 1:** 2 min. CR + 5 min. C  
3 min. CR + 4 min. C  
2 min. CR

**Día 2:** 2 min. CR + 6 min. C  
2 min. CR + 5 min. C  
1 min. CR

**Día 3:** 3 min. CR + 9 min. C  
5 min. CR

### Semana 6

**Día 1:** 2 min. CR + 6 min. C  
2 min. CR + 6 min. C  
1 min. CR

**Día 2:** 2 min. CR + 7 min. C  
3 min. CR + 6 min. C

**Día 3:** 3 min. CR + 12 min. C  
4 min. CR

**Este esquema es solo una guía.** ¡Lo más importante es que te sientas bien, no lo rápido que alcances la meta!

A veces, puede resultar difícil dar el primer paso. **Planifica qué días de la semana** (p. ej., lunes, miércoles y domingo) **y en qué horarios específicos vas a correr.** Felicítate cada vez que salgas a correr, sin importar cómo haya ido. ¡Estás haciendo algo muy importante para tu salud!

➤ **¡Tu coach estará contigo en cada paso del camino, para recordarte tus metas y animarte!**

### Semana 7

**Día 1:** 3 min. CR + 7 min. R  
2 min. CR + 6 min. C

**Día 2:** 3 min. CR + 8 min. C  
2 min. CR + 7 min. C

**Día 3:** 4 min. CR + 14 min. C  
3 min. CR

### Semana 8

**Día 1:** 3 min. CR + 8 min. C  
2 min. CR + 7 min. C

**Día 2:** 2 min. CR + 10 min. C  
2 min. CR + 7 min. C  
1 min. CR

**Día 3:** 5 min. CR + 16 min. C  
2 min. CR

### Semana 9

**Día 1:** 3 min. CR + 9 min. C  
2 min. CR + 8 min. C

**Día 2:** 3 min. CR + 10 min. C  
2 min. CR + 9 min. C

**Día 3:** 5 min. CR + 20 min. C  
2 min. CR

### Semana 10

**Día 1:** 3 min. CR + 10 min. C  
2 min. CR + 9 min. C

**Día 2:** 3 min. CR + 9 min. C  
2 min. CR + 12 min. C  
1 min. CR

**Día 3:** 5 min. CR + 23 min. C  
2 min. CR

### Semana 11

**Día 1:** 3 min. CR + 11 min. C  
2 min. CR + 10 min. C

**Día 2:** 3 min. CR + 12 min. C  
2 min. CR + 11 min. C

**Día 3:** 3 min. CR + 9 min. C  
5 min. CR

### Semana 12

**Día 1:** 3 min. CR + 12 min. C  
2 min. CR + 11 min. C

**Día 2:** 2 min. CR + 13 min. C  
3 min. CR + 12 min. C

**Día 3:** Correr durante 30 min. o correr 5 km

➤ **¡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.

