



PROGRAMA DE CAMINATA 10KM



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, 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.** Felicitate 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)

Semanas 5 y 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)