



PROGRAMA DE CARRERA 5KM



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 necesitas 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 / 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 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 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 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 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 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 sólo 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.** Felicitate cada vez que salgas a correr, sin importar cómo haya ido. ¡Estás haciendo algo muy importante para tu salud!

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 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 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 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 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 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