

EMPIEZA A CORRER

DE CERO A 5K

Empieza caminando, termina corriendo: tu primer 5K en 8 semanas.

8

SEMANAS

,

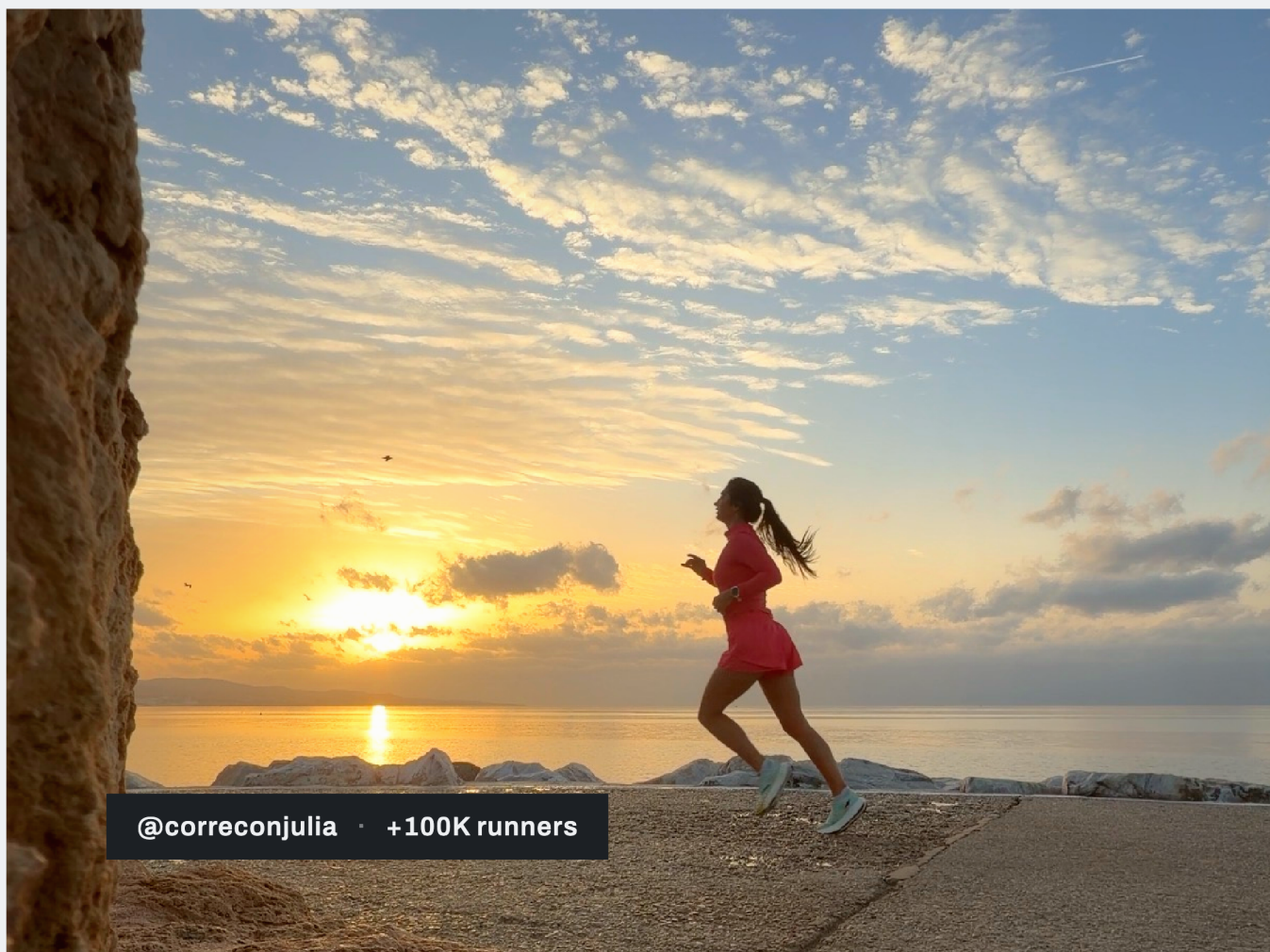
3

DÍAS / SEMANA

,

5K

META FINAL



Tu plan, día a día

Sigues el método **Ca-Co** (caminar–correr): cada casilla es **tu entrenamiento de ese día**. La progresión es **lenta a propósito**: alargas el tiempo corriendo poco a poco y solo enlazas los **5K seguidos en la última semana**.

Calentamiento empieza cada sesión con 5 minutos de movilidad.

SEM	LUN	MAR	MIÉ	JUE	VIE	SÁB	DOM
1	Descanso	Camina 2' Corre 1' x6 series ≈ 18 min	Fuerza Tren inferior	Camina 2' Corre 1' x6 series ≈ 18 min	Descanso	Camina 2' Corre 1' x8 series ≈ 24 min	Camina 20 min suave
2	Descanso	Camina 2' Corre 2' x5 series ≈ 20 min	Fuerza Tren superior	Camina 2' Corre 2' x5 series ≈ 20 min	Descanso	Camina 2' Corre 2' x6 series ≈ 24 min	Camina 20 min suave
3	Descanso	Camina 2' Corre 3' x5 series ≈ 25 min	Fuerza Tren inferior	Camina 2' Corre 3' x5 series ≈ 25 min	Descanso	Camina 2' Corre 3' x6 series ≈ 30 min	Camina 25 min suave
4	Descanso	Camina 2' Corre 4' x4 series ≈ 24 min	Fuerza Tren superior	Camina 2' Corre 4' x4 series ≈ 24 min	Descanso	Camina 2' Corre 4' x5 series ≈ 30 min	Camina 25 min suave
5	Descanso	Camina 2' Corre 5' x4 series ≈ 28 min	Fuerza Tren inferior	Camina 2' Corre 5' x4 series ≈ 28 min	Descanso	TIRADA 10' sin parar	Camina 30 min suave
6	Descanso	Camina 2' Corre 6' x4 series ≈ 32 min	Fuerza Tren superior	Camina 2' Corre 6' x4 series ≈ 32 min	Descanso	TIRADA 15' sin parar	Camina 30 min suave
7	Descanso	Camina 2' Corre 8' x3 series ≈ 30 min	Fuerza Tren inferior	Camina 2' Corre 8' x3 series ≈ 30 min	Descanso	TIRADA 22' sin parar	Camina 35 min suave
8 META	Descanso	Corre 15' Ritmo suave	Descanso	Corre 10' Ritmo suave	Descanso	DÍA GRANDE 5K ¡CARRERA!	Descanso

Descansa dos días; es parte del plan. Coloca los entrenos donde mejor te encajen. Con 3 días por semana, sin encadenar dos seguidos, es suficiente.

Entrena seguro, sin lesiones



ANTES
Calienta

5 MIN

Mueve tobillos, caderas y rodillas con movilidad articular. Arranca siempre **más lento de lo que crees**.



DESPUÉS
Estira

5 MIN

Enfría caminando 3–5 min y haz estiramientos. Tensión cómoda, **nunca dolor**.

7 reglas para no lesionarte

1

Calienta y enfría siempre

5 min de movilidad despiertan el músculo y evitan tirones.

2

Sube poco a poco

No aumentes tu tiempo total más de un 10% por semana.

3

Corre en días alternos

Deja siempre un día de descanso entre salidas.

4

Añade fuerza 1–2 días

Tren superior: planchas de 20–30 s. Tren inferior: alterna sentadillas y extensiones de gemelo.

5

Cuida tus zapatillas

Usa calzado de running y cámbialo cada 600–800 km.

6

Molestia no es dolor

Agujetas, normal; dolor agudo en una articulación, para.

7

Duerme e hidrátate

Descansar 7–9 h y beber agua también es entrenar.

Ante la duda, descansa un día extra: nunca pierdes forma por recuperar.



Cuida también lo que comes

1 ANTES · 1-2 H

Energía ligera

Un plátano, una tostada con miel o un bol de avena con fruta. **Carbohidrato fácil de digerir.**

2 DURANTE

Solo agua

En estas distancias **basta con agua**. Bebe a sorbos si tienes sed.

3 DESPUÉS · 30-60 MIN

Recuperar

Proteína + carbohidrato: yogur con fruta, huevos con pan o un batido.

HIDRÁTATE

El agua se gana durante todo el día, no solo al correr. Bebe de forma regular y guíate por el color de tu orina: cuanto más clara, mejor.



MENTALIDAD

Motivación, constancia y hábito

01 Motivación: tu porqué

Salud, cabeza despejada, un reto. Cuando **sabes para qué corres**, los días duros pesan menos.

02 Constancia gana

Tres salidas suaves valen más que una épica. **Suma poco, pero suma siempre.**

03 Disciplina

La motivación va y viene; **la disciplina te saca igual**. Pacta 10 minutos: casi siempre acabas entera.

04 Hazlo hábito

Corre a la misma hora y deja la ropa lista la víspera. **Cuando es rutina, dejas de negociar.**

Empieza hoy. Nos vemos en la meta.

Comparte tu progreso y etiquétame: toda la comunidad corre contigo.

@correconjulia

#De0a5KconJulia