

Objetivo: correr 30 min seguidos. El plan ideal para empezar. Aunque seas novato y tu forma física no sea muy buena si eres constante en un plazo de 8 semanas y con 3 sesiones de entrenamiento por semana podrás correr durante 30 min. ¡Pruébalo!

Semana 1		Semana 5	
Martes	Caminar deprisa 20-30 min	Martes	Alternar correr y caminar 8 min corriendo + 4 min caminando (3 repeticiones)
Jueves	Caminar deprisa 30-40 min	Jueves	Alternar correr y caminar 6 min corriendo + 3 min caminando (5 repeticiones)
Sábado o Domingo	Alternar correr y caminar 2 min corriendo + 2 min caminando (5 repeticiones)	Sábado o Domingo	Alternar correr y caminar 10 min corriendo + 4 min caminando (2 repeticiones)
Semana 2		Semana 6	
Martes	Caminar deprisa 30 min	Martes	Alternar correr y caminar 9 min corriendo + 3 min caminando (3 repeticiones)
Jueves	Alternar correr y caminar 3 min corriendo + 2 min caminando (4 repeticiones)	Jueves	Alternar correr y caminar 12 min corriendo + 4 min caminando (2 repeticiones)
Sábado o Domingo	Caminar deprisa 30 min y acabar corriendo 5 min	Sábado o Domingo	Alternar correr y caminar 8 min corriendo + 3 min caminando (3 repeticiones)
Semana 3		Semana 7	
Martes	Alternar correr y caminar 2 min corriendo + 2 min caminando (6 repeticiones)	Martes	Alternar correr y caminar 12 min corriendo + 4 min caminando (2 repeticiones)
Jueves	Alternar correr y caminar 4 min corriendo + 3 min caminando (4 repeticiones)	Jueves	Alternar correr y caminar 10 min corriendo + 3 min caminando (3 repeticiones)
Sábado o Domingo	Alternar correr y caminar 5 min corriendo + 3 min caminando (3 repeticiones)	Sábado o Domingo	Alternar correr y caminar 15 min corriendo + 4 min caminando (2 repeticiones)
Semana 4		Semana 8	
Martes	Alternar correr y caminar 4 min corriendo + 3 min caminando (5 repeticiones)	Martes	Alternar correr y caminar 10 corriendo + 2 min caminando (3 repeticiones)
Jueves	Alternar correr y caminar 7 min corriendo + 4 min caminando (3 repeticiones)	Jueves	Alternar correr y caminar 12 min corriendo + 1 min caminando (2 repeticiones)
Sábado o Domingo	Alternar correr y caminar 5 min corriendo + 3 min caminando (5 repeticiones)	Sábado o Domingo	CORRER 30 MINUTOS SEGUIDOS!!!!

Y a partir de aquí aumenta cada semana un 10% el tiempo-volumen de carrera. Es decir, cada semana aumenta 3-5 min aproximadamente hasta alcanzar los 45 min de carrera continua!!!