First Stride

firststride.app/es/plan

De tu primera carrera a 5 km en nueve semanas

Cada entrenamiento empieza con una caminata rápida de cinco minutos para calentar. Los tiempos están en minutos. En las semanas 5 y 6, cada carrera de la semana es distinta; en las demás, las tres son iguales.

	EL ENTRENAMIENTO	CORRER	TOTAL	COMPLETADO
SEMANA 1	**Corre 1** **Camina 1½** Ocho veces. Los tres días	**8** min	**25** min	☐☐☐
SEMANA 2	**Corre 1½** **Camina 2** Seis veces. Los tres días	**9** min	**26** min	☐☐☐
SEMANA 3	**Corre 1½** **Camina 1½** **Corre 3** **Camina 3** Dos veces. Los tres días	**9** min	**23** min	☐☐☐
SEMANA 4	**Corre 3** **Camina 1½** **Corre 5** **Camina 2½** **Corre 3** **Camina 1½** **Corre 5** Los tres días	**16** min	**26½** min	☐☐☐
SEMANA 5	DÍA 1 **Corre 5** **Camina 3** **Corre 5** **Camina 3** **Corre 5**	**15** min	**26** min	☐
	DÍA 2 **Corre 8** **Camina 5** **Corre 8**	**16** min	**26** min	☐
	DÍA 3 **Corre 20** sin parar.	**20** min	**25** min	☐
SEMANA 6	DÍA 1 **Corre 5** **Camina 3** **Corre 8** **Camina 3** **Corre 5**	**18** min	**29** min	☐
	DÍA 2 **Corre 10** **Camina 3** **Corre 10**	**20** min	**28** min	☐
	DÍA 3 **Corre 25** sin parar.	**25** min	**30** min	☐
SEMANA 7	**Corre 25** sin parar. Los tres días	**25** min	**30** min	☐☐☐
SEMANA 8	**Corre 28** sin parar. Los tres días	**28** min	**33** min	☐☐☐
SEMANA 9	**Corre 30** sin parar. Los tres días	**30** min	**35** min	☐☐☐

- Descansa un día entre carreras. Corre tan despacio que puedas hablar.
- Las caminatas son parte del plan. Si un entrenamiento te costó demasiado, repítelo antes de seguir.
- Un plan de entrenamiento, no un consejo médico: si tienes alguna condición de salud o hace mucho que no haces ejercicio, consulta a un profesional de la salud antes de empezar.

First Stride, la app de correr y caminar para iPhone y Apple Watch, te avisa de cada intervalo en voz alta y con un toque en la muñeca en cada cambio: firststride.app/es