

Cardio: de caminar a correr · Nivel avanzado

DÍAS/SEMANA

3-4

DURACIÓN

30-60 min

INTENSIDAD

Variada

Empieza aquí si... Corres 20-30 minutos seguidos sin molestias.

1

Rodaje suave

El 80 % de tu carrera debe ser a ritmo cómodo, aunque te parezca lento.

30-40 min ☐

2

Intervalos

Tras 10 min de calentamiento. Fuerte significa que solo podrías decir dos o tres palabras.

6 x (1 min fuerte + 2 min suave) ☐

3

Fuerza o descanso activo

Combínalo con una sesión de la sección de pesas. Las piernas fuertes protegen las articulaciones.

— ☐

4

Tirada larga

Muy suave. Alarga 5 minutos cada dos semanas como máximo.

45-60 min ☐

5

Objetivo: 5 km

Un 5 km popular es una buena meta a los 3-4 meses de esta fase.

25-40 min ☐

Esfuerzo objetivo: 7/10



Para seguir progresando

- Aumenta el volumen semanal un 10 % como máximo.
- Cambia las zapatillas cada 600-800 km.
- Con historial cardíaco o hipertensión, consulta antes de introducir intervalos.

Calienta 5 minutos antes de cada sesión. Si tienes una enfermedad cardíaca, hipertensión no controlada, diabetes o una prótesis, consulta con tu médico antes de empezar.