

Cardio: de caminar a correr · Nivel iniciado

DÍAS/SEMANA

4-5

DURACIÓN

15 → 30 min

INTENSIDAD

Puedes hablar

Empieza aquí si... Caminas poco en tu día a día o no haces ejercicio aeróbico.

1

Semanas 1-2

Paseo a ritmo cómodo que puedas mantener sin pararte. Llano siempre que puedas.

15 min ☐

2

Semanas 3-4

Los últimos 5 minutos a paso vivo: notas la respiración más rápida pero puedes hablar con frases completas.

20-25 min ☐

3

Semanas 5-6

10 min cómodo, 15 min a paso vivo y 5 min suave para terminar. Al final de esta fase ya cumples 150 min semanales.

30 min ☐

Esfuerzo objetivo: 4/10



Listo para subir de nivel cuando...

- Caminas 30 min a paso vivo 5 días por semana sin fatiga al día siguiente.
- Puedes subir una cuesta moderada sin tener que parar.

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.