

Cardio: de caminar a correr · Nivel intermedio

DÍAS/SEMANA

3 + 2 de paseo

DURACIÓN

30 min

INTENSIDAD

Frases cortas

Empieza aquí si... Ya caminas 30 minutos a paso vivo sin problema.

1	Semana 1 Trota tan despacio como necesites; la velocidad no importa. Siempre 5 min de calentamiento caminando.	8 × (1 min trote + 2 min caminar)	☐
2	Semana 2 Si una semana cuesta demasiado, repítela antes de avanzar.	7 × (1,5 min trote + 2 min caminar)	☐
3	Semana 3 Elige un suelo blando (tierra, pista) para cuidar rodillas y tobillos.	6 × (2 min trote + 2 min caminar)	☐
4	Semana 4 Postura alta, pasos cortos y ligeros.	5 × (3 min trote + 1,5 min caminar)	☐
5	Semana 5	4 × (4 min trote + 1,5 min caminar)	☐
6	Semana 6	3 × (6 min trote + 1,5 min caminar)	☐
7	Semana 7	2 × (10 min trote + 2 min caminar)	☐
8	Semana 8 Ritmo en el que todavía puedes decir frases cortas.	20 min de trote continuo	☐

Esfuerzo objetivo: 6/10

Listo para subir de nivel cuando...

Trotas 20 minutos seguidos tres veces por semana.

No tienes dolor en rodillas, tobillos o espinillas que dure más de un día.

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.