



Clínica B-Well
SALUD & BIENESTAR

PROGRAMA DE INICIACIÓN AL TROTE

PROGRESIÓN DE CAMINAR A TROTAR 5K



Este programa es para ti si actualmente no haces ejercicio y te gustaría adaptarte a un estilo de vida más activo. Si no estás seguro de poder correr, esto es para ti: es una introducción muy suave al jogging y al running. Está diseñado para permitirte repetir cualquiera de las semanas con la frecuencia que necesites hasta que te sientas listo para pasar al entrenamiento de la semana siguiente.

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
SEMANA 1	Descanso	Descanso	caminar 15 min	Descanso	caminar rápido 20 min.	Descanso	30 segundos de trote suave o caminata rápida, camine hasta que se sienta recuperado. Repita entre 6 y 10 veces
SEMANA 2	Descanso	Descanso	30 segundos de trote suave o caminata rápida, 1 minuto de caminata. Repetir entre 6 y 8 veces	Descanso	1 minuto de trote suave o caminata rápida, 1 minuto de caminata. Repetir de 6 a 8 veces	Descanso	90 segundos de trote suave o caminata rápida, 1 minuto de caminata. Repetir entre 6 y 8 veces
SEMANA 3	Descanso	Descanso	2 minutos de trote suave o caminata rápida, 2 minutos de caminata. Repetir 6 veces	Descanso	2 minutos de trote suave o caminata rápida, 2 minutos de caminata. Repetir 8 veces	Descanso	3 minutos de trote suave o caminata rápida, 2 minutos de caminata. Repetir 5 veces
SEMANA 4	Descanso	Descanso	3 minutos de trote suave o caminata rápida, 2 minutos de caminata. Repetir 7 veces	Descanso	Trote suave de 3 minutos o caminata rápida, 90 segundos de caminata. Repetir 5 veces	Descanso	4 minutos de trote suave o caminata rápida, 2 minutos de caminata. Repetir 5 veces
SEMANA 5	Descanso	Descanso	5 minutos de trote o caminata rápida, 3 minutos de caminata. Repetir 4 veces	Descanso	10 minutos de trote o caminata rápida, 5 minutos de caminata. Repetir 2 veces	Descanso	7 minutos de trote o caminata rápida, 3 minutos de caminata. Repetir 4 veces
SEMANA 6	Descanso	Descanso	7 minutos de trote o caminata rápida, 3 minutos de caminata. Repetir 5 veces	Descanso	10 minutos de trote o caminata rápida, 5 minutos de caminata. Repetir 2 veces	Descanso	10 mins jog or fast walk, 5 mins walk. Repeat 2 times
SEMANA 7	Descanso	Descanso	10 minutos de trote o caminata rápida, 2 minutos de caminata. Repetir 2 veces	Descanso	15 minutos de trote o caminata rápida, 5 minutos de caminata, 10 minutos de trote	Descanso	20 minutos de trote o caminata rápida
SEMANA 8	Descanso	Descanso	20 minutos de trote o caminata rápida	Descanso	25 minutos de trote o caminata rápida	Descanso	25 minutos de trote o caminata rápida

si tienes algún objetivo o condición particular que requiera individualizar tu progresión de entrenamiento, no dudes en consultar con nuestros especialistas en www.clincabwell.cl