

	Semana 1	Semana 2	Semana 3	Semana 4	Semana 5	Semana 6	Semana 7	Semana 8	Semana 9
Día 1	<p>Caminar a paso ligero durante 5 minutos.</p> <p>A continuación 8 repeticiones de:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1' corriendo suave</li> <li>1'30" caminando ligero</li> </ul> <p>Caminar suave durante 5'.</p>	<p>Caminar a paso ligero durante 5 minutos.</p> <p>A continuación 8 repeticiones de:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1' corriendo suave</li> <li>1' caminando ligero</li> </ul> <p>Después, 3 repeticiones de:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>2' corriendo suave</li> <li>1'30" caminando ligero.</li> </ul> <p>Caminar suave durante 5'.</p>	<p>Caminar a paso ligero durante 5 minutos.</p> <p>A continuación 5 repeticiones de:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>3' corriendo suave</li> <li>2' caminando ligero</li> </ul> <p>Caminar suave durante 5'.</p>	<p>Caminar a paso ligero durante 5 minutos.</p> <p>A continuación 4 repeticiones de:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>5' corriendo suave</li> <li>1' caminando ligero</li> </ul> <p>Caminar suave durante 5'.</p>	<p>Caminar a paso ligero durante 5 minutos.</p> <p>A continuación 4 repeticiones de:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>800 metros corriendo suave</li> <li>2' caminando ligero</li> </ul> <p>Caminar suave 5'.</p>	<p>Caminar a paso ligero durante 5 minutos.</p> <p>A continuación 2 repeticiones de:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1km corriendo cómodo (puedes hablar frases cortas)</li> <li>3' caminando ligero</li> <li>500m corriendo cómodo</li> <li>1'30" caminando ligero</li> </ul> <p>Caminar suave durante 5'.</p>	<p>Caminar a paso ligero durante 5 minutos.</p> <p>A continuación 3 repeticiones de:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1km corriendo cómodo (puedes hablar frases cortas)</li> <li>3' caminando ligero</li> </ul> <p>Caminar suave durante 5'.</p>	<p>Caminar a paso ligero durante 5 minutos.</p> <p>A continuación 3 repeticiones de:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1500 metros corriendo suave (puedes mantener una conversación)</li> <li>2' caminando ligero</li> </ul> <p>Caminar suave durante 5'.</p>	<p>Caminar a paso ligero durante 5 minutos.</p> <p>A continuación, 20' corriendo cómodo (puedes hablar frases cortas).</p> <p>Caminar suave durante 5'.</p>
Día 2	<p>Caminar a paso ligero durante 5 minutos.</p> <p>A continuación 6 repeticiones de:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1'30" corriendo suave</li> <li>1'30" caminando ligero</li> </ul> <p>Caminar suave durante 5'.</p>	<p>Caminar a paso ligero durante 5 minutos.</p> <p>A continuación 8 repeticiones de:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1' corriendo suave</li> <li>1' caminando ligero</li> </ul> <p>Después, 2 repeticiones de:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>3' corriendo suave</li> <li>2' caminando ligero.</li> </ul> <p>Caminar suave durante 5'.</p>	<p>Caminar a paso ligero durante 5 minutos.</p> <p>A continuación 5 repeticiones de:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>3' corriendo suave</li> <li>1' caminando ligero</li> </ul> <p>Caminar suave durante 5'.</p>	<p>Correr suave durante 10 minutos.</p> <p>A continuación 2 repeticiones de:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1km corriendo suave</li> <li>3' caminando ligero</li> </ul> <p>Correr suave durante 10'.</p>	<p>Correr suave durante 10'.</p> <p>A continuación 4 repeticiones de:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>25" corriendo rápido</li> <li>1'15" caminando ligero</li> <li>25" corriendo rápido</li> <li>1' caminando ligero</li> <li>10" corriendo rápido</li> <li>3' caminando ligero</li> </ul> <p>Correr suave durante 10'.</p>	<p>Correr suave durante 10'.</p> <p>A continuación 6 repeticiones de:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>15" corriendo rápido (intensidad media-alta)</li> <li>1' caminando ligero</li> </ul> <p>Después de la última repetición, descanso de 2' caminando suave.</p> <p>Después, 8 repeticiones de:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>10" corriendo rápido (más intensidad que antes pero sin ser sprint total)</li> <li>45" caminando ligero</li> </ul> <p>Correr suave durante 10'.</p>	<p>Correr suave durante 10'.</p> <p>A continuación 8 repeticiones de:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>15" corriendo rápido (intensidad media-alta)</li> <li>45" caminando ligero</li> </ul> <p>Después, 3' descanso caminando suave</p> <p>Luego, 8 repeticiones de:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>15" corriendo rápido (intensidad media-alta)</li> <li>45" caminando ligero</li> </ul> <p>Correr suave durante 10'.</p>	<p>Correr suave durante 10'.</p> <p>A continuación, la siguiente pirámide:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>15" corriendo rápido</li> <li>45" caminando ligero</li> <li>20" corriendo rápido</li> <li>1' caminando ligero</li> <li>30" corriendo rápido</li> <li>1'30" caminando ligero</li> <li>40" corriendo rápido</li> <li>2' caminando ligero</li> <li>40" corriendo rápido</li> <li>2' caminando ligero</li> <li>30" corriendo rápido</li> <li>1'30" caminando ligero</li> <li>15" corriendo rápido</li> <li>45" caminando ligero</li> <li>15" corriendo rápido</li> <li>45" caminando ligero</li> </ul> <p>Correr suave durante 1km.</p>	<p>Correr suave durante 10'.</p> <p>A continuación 8 repeticiones de:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1km corriendo de menos a más (empieza suave y termina un poco más rápido sin llegar al máximo)</li> <li>1' caminando ligero</li> </ul> <p>Caminar suave durante 5'.</p>
Día 3	<p>Caminar a paso ligero durante 5 minutos.</p> <p>A continuación 5 repeticiones de:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>2' corriendo suave</li> <li>1'30" caminando ligero</li> </ul> <p>Caminar suave durante 5'.</p>	<p>Caminar a paso ligero durante 5 minutos.</p> <p>A continuación 8 repeticiones de:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>2' corriendo suave</li> <li>1' caminando ligero</li> </ul> <p>Caminar suave durante 5'.</p>	<p>Caminar a paso ligero durante 5 minutos.</p> <p>A continuación 5 repeticiones de:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>4' corriendo suave</li> <li>2' caminando ligero</li> </ul> <p>Caminar suave durante 5'.</p>	<p>Caminar a paso ligero durante 5 minutos.</p> <p>A continuación:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>8' corriendo suave</li> <li>3' caminando ligero</li> <li>7' corriendo suave</li> <li>2'30" caminando ligero</li> <li>6' corriendo suave</li> <li>2' caminando ligero</li> <li>4' corriendo suave</li> </ul> <p>Caminar suave durante 5'.</p>	<p>Caminar a paso ligero durante 5 minutos.</p> <p>A continuación 2 repeticiones de:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>10' corriendo suave (puedes hablar cómodo)</li> <li>3'30" caminando ligero</li> </ul> <p>Caminar suave durante 5'.</p>	<p>Caminar a paso ligero durante 5 minutos.</p> <p>A continuación 3 repeticiones de:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>4' corriendo cómodo (puedes hablar frases cortas)</li> <li>1'30" caminando ligero</li> </ul> <p>Después, 12' corriendo cómodo.</p> <p>Caminar suave durante 5'.</p>	<p>Caminar a paso ligero durante 5 minutos.</p> <p>A continuación 3 repeticiones de:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>4' corriendo cómodo (puedes hablar frases cortas)</li> <li>1'30" caminando ligero</li> </ul> <p>Después, 20' corriendo cómodo.</p> <p>Caminar suave durante 5'.</p>	<p>Caminar a paso ligero durante 5 minutos.</p> <p>A continuación 2 repeticiones de:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>15' corriendo cómodo (puedes hablar frases cortas)</li> <li>3'30" caminando ligero</li> </ul> <p>Caminar suave durante 5'.</p>	<p><b>¡Último entrenamiento!</b></p> <p><b>¡Enhorabuena!</b></p> <p>Caminar a paso ligero durante 5 minutos.</p> <p>A continuación correr 5km.</p>

# RUNNIFY

## RUNNING APP

Lleva tu entrenamiento al siguiente nivel con Runnify.

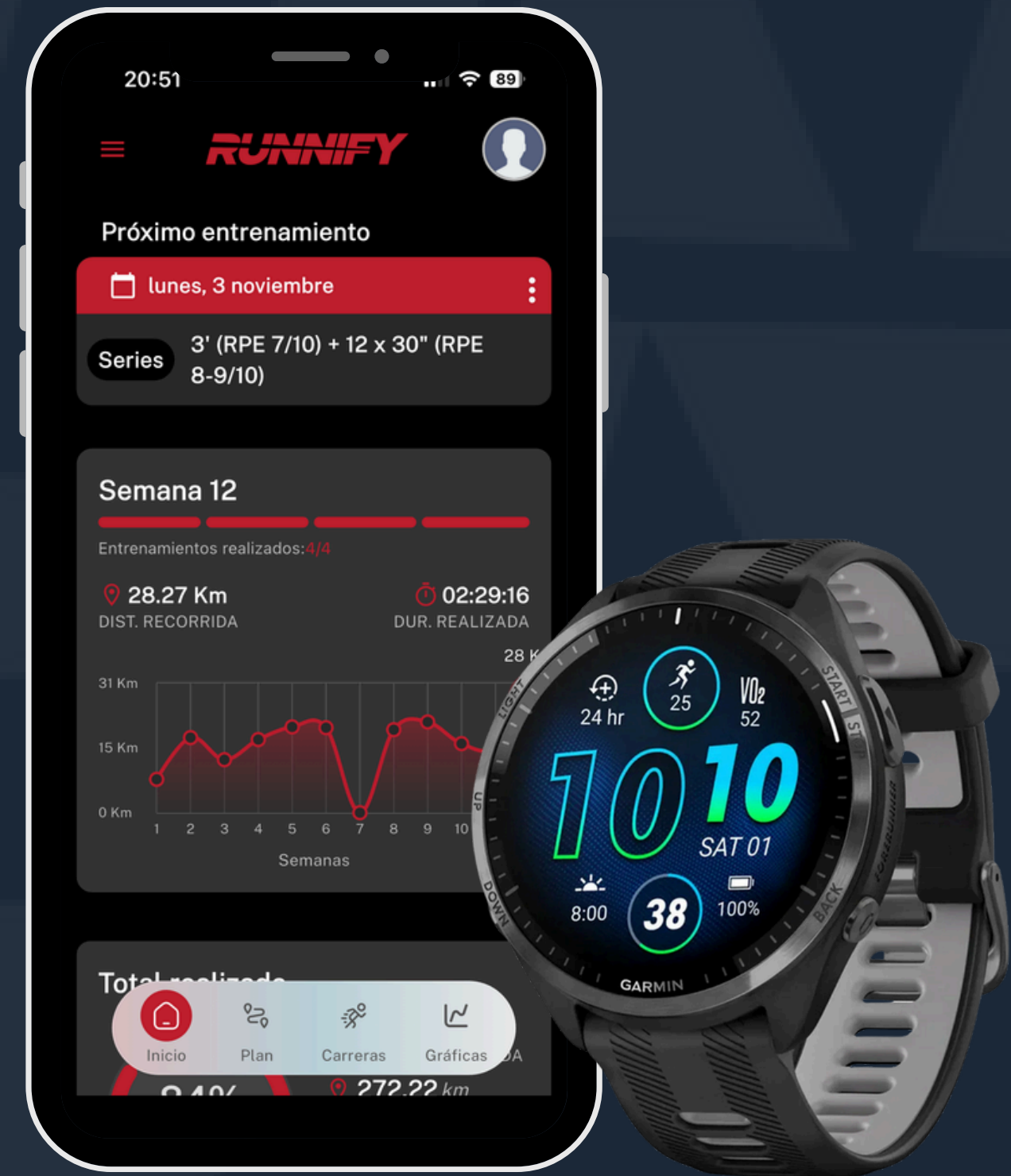
Este PDF te proporciona una planificación simple de Couch a 5K.

¿Quieres una versión personalizada según tu nivel de condición física, los días de entrenamiento disponibles y tus objetivos?

Con Runnify puedes:

- ✓ Seguir el plan directamente desde tu teléfono
- ✓ Recibir recordatorios de entrenamientos
- ✓ Sincronizar tus entrenos con Garmin, Apple Watch, Coros, Suunto, Polar y Fitbit
- ✓ Seguir tu progreso automáticamente
- ✓ Acceder a rutinas de fuerza, movilidad y flexibilidad
- ✓ Entrena con un plan adaptado a tu nivel

¡Descárgala ahora!



Download on the  
App Store

GET IT ON  
Google Play