



EMPEZAR A CORRER FASE 2



POWERED BY EXOS

IN COOPERATION WITH



EMPEZAR A CORRER

Introducción a la carrera y al entrenamiento con especial atención a la prevención de lesiones y la preparación del cuerpo.

CONTENIDO

1. MENTALIDAD Y NUTRICIÓN
2. FUERZA + CARRERA 3
3. CARRERA 3
4. FUERZA + CARRERA 4
5. CARRERA 4



Descarga la app adidas Running y empieza a registrar tus actividades.

		DÍA 1	DÍA 2	DÍA 3	DÍA 4	DÍA 5	DÍA 6	DÍA 7
FASE 1 (SEMANAS 1-3)	SEMANA 1	FUERZA + CARRERA 1	CARRERA 1	DESCANSO	FUERZA + CARRERA 2	DESCANSO	CARRERA 2	DESCANSO
	SEMANA 2	FUERZA + CARRERA 1	CARRERA 1	DESCANSO	FUERZA + CARRERA 2	DESCANSO	CARRERA 2	DESCANSO
	SEMANA 3	FUERZA + CARRERA 1	CARRERA 1	DESCANSO	FUERZA + CARRERA 2	DESCANSO	CARRERA 2	DESCANSO

		DÍA 1	DÍA 2	DÍA 3	DÍA 4	DÍA 5	DÍA 6	DÍA 7
FASE 2 (SEMANAS 4-6)	SEMANA 4	FUERZA + CARRERA 3	CARRERA 3	DESCANSO	FUERZA + CARRERA 4	DESCANSO	CARRERA 4	DESCANSO
	SEMANA 5	FUERZA + CARRERA 3	CARRERA 3	DESCANSO	FUERZA + CARRERA 4	DESCANSO	CARRERA 4	DESCANSO
	SEMANA 6	FUERZA + CARRERA 3	CARRERA 3	DESCANSO	FUERZA + CARRERA 4	DESCANSO	CARRERA 4	DESCANSO



POWERED BY EXOS

EMPEZAR A CORRER (FASE 2)

EMPEZAR A CORRER

Introducción a la carrera y al entrenamiento con especial atención a la prevención de lesiones y la preparación del cuerpo.



MENTALIDAD - SÉ VALIENTE

Cuando el estrés se interponga en tu camino y la confianza se diluya, encuentra tu fuerza interior y replantéate cómo afrontar los futuros desafíos.

Respira profundamente: despeja tu cabeza concentrándote en tu respiración.

Obsérvate: haz una revisión de los planos mental y físico para ver en qué te debes centrar más.

Escucha tu voz interior: recuerda por qué te importa tanto este programa y qué es lo que quieres conseguir.

Toma decisiones y actúa: mantente firme y da el siguiente paso con mayor decisión.



NUTRICIÓN - MAXIMIZA EL ESFUERZO

Una buena estrategia nutricional de recuperación te servirá para recargar las pilas más rápido que nunca y afrontar con garantías la próxima sesión de entrenamiento.

Recarga con carbohidratos: cuanto más intenso sea tu entrenamiento, más carbohidratos necesitarás después de la sesión.

Recupera con proteínas: después de una sesión intensa, 15-25 g de proteínas son suficientes para iniciar el proceso de recuperación.

Rehidrátate con líquidos: bebe 500 ml de líquido por cada medio kilo perdido para restaurar rápidamente el equilibrio hídrico.

EMPEZAR A CORRER (FASE 2)



POWERED BY EXOS

FASE 2 FUERZA + CARRERA 3

PREPARACIÓN

Los ejercicios de estiramiento aportan fuerza, flexibilidad y estabilidad al cuerpo y lo preparan para entrenar y salir a correr.

FUERZA

Los ejercicios de fuerza trabajan todo el cuerpo centrándose en las exigencias concretas del running. Deben ejecutarse por tandas y repetirse un número determinado de veces.

DESARROLLO DE SISTEMAS ENERGÉTICOS (DSE)

Desarrolla una base sólida y consigue tus objetivos de running a la vez que ganas confianza y seguridad en las distintas fases del entrenamiento. Esta parte del entrenamiento se ha diseñado como una carrera, pero si tu cuerpo necesita un descanso, puedes utilizar una elíptica o una bici.

RECUPERACIÓN

Durante el entrenamiento, los músculos pueden tensarse o entumecerse y hacer que tu rendimiento decaiga. Mantén los músculos en movimiento para evitar nudos o contracturas y mantener la circulación activa.

CALENTAMIENTO

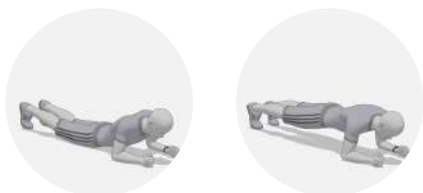
FUERZA + CARRERA 3

01
SET

Estos ejercicios te servirán para mejorar la flexibilidad, disminuir la rigidez muscular y aumentar la temperatura corporal, con el único objetivo de prevenir lesiones.

PUENTE DE COLUMNA

30 segundos



1. Colócate boca abajo en posición inicial de flexión modificada con los antebrazos apoyados en el suelo.
2. Apoya el peso del cuerpo en los antebrazos. Mete la barbilla para que la cabeza esté alineada con el cuerpo. Coloca los dedos de los pies mirando hacia las espinillas.

OBJETIVO: Trabajar los hombros y el torso.

CAMINAR CON LAS MANOS

5 repeticiones

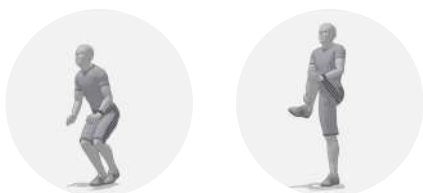


1. Colócate con las piernas rectas estiradas y las manos en el suelo delante de ti.
2. Manteniendo las piernas rectas y el abdomen tenso, camina con las manos hacia adelante hasta colocarte en posición de flexión.
3. Sin dejar de mantener las piernas rectas, camina con los pies hacia las manos.

OBJETIVO: Estirar los isquiotibiales, la zona lumbar, los glúteos y las pantorrillas.

ABRAZO DE RODILLA

5 repeticiones con cada pierna

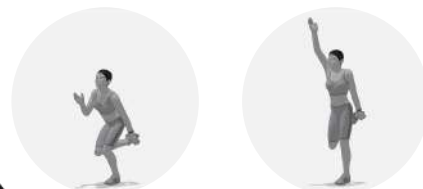


1. Colócate de pie con los brazos en los costados, levanta un pie del suelo y baja unos centímetros con la otra pierna.
2. Contrae el glúteo de la pierna de apoyo, coloca las manos por detrás de la rodilla que está levantada y eleva la rodilla hasta el pecho mientras estiras la otra pierna. Mantén esta posición durante 1-2 segundos.
3. Descansa y vuelve a la posición inicial, luego repite el movimiento con la otra pierna. Repite hasta completar la serie.

OBJETIVO: Estirar los glúteos, los isquiotibiales y los flexores de cadera

TALÓN A GLÚTEO

5 repeticiones con cada pierna



1. Haz una sentadilla y sujeta por detrás del cuerpo un tobillo con la mano contraria.
2. Colócate de pie sobre una sola pierna estirando la pierna que no sujetas y aproxima el talón sujeto hacia el glúteo a la vez que levantas la otra mano por encima de la cabeza. Mantén esta posición durante 1-2 segundos.
3. Continúa hasta completar la serie.

OBJETIVO: Estirar la cadera de la pierna levantada y la parte superior del muslo de la pierna tumbada.

EMPEZAR A CORRER (FASE 2)

FUERZA

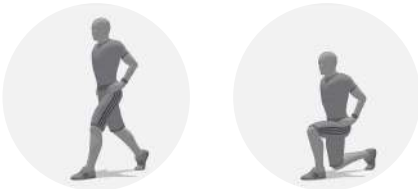
FUERZA + CARRERA 3

03
SETS

Cuando hayas conseguido interiorizar estos movimientos y los ejecutes con seguridad, añade algo de peso o aumenta el número de repeticiones para mejorar.

SENTADILLA CON UNA PIERNA

8 repeticiones con cada pierna



1. Colócate de pie con una pierna retrasada y los pies separados a la anchura de los hombros cargando tu peso principalmente en el arco del pie delantero.
2. Baja las caderas hacia el suelo doblando las rodillas.
3. Sin dejar que la rodilla trasera toque el suelo, impúlsate con la pierna delantera para volver a la posición inicial.
4. Completa la serie con una pierna antes de repetirla con la otra.

OBJETIVO: Trabajar los glúteos, la ingle, los isquiotibiales y los cuádriceps.

FLEXIONES

8 repeticiones



1. Colócate en la posición tradicional de flexión, boca abajo, apoyándote en el suelo con las manos debajo los hombros y las piernas rectas hacia atrás.
2. Manteniendo el torso estable y las caderas alineadas con el suelo, dobla los codos para permitir que el cuerpo baje hacia el suelo.
3. Sin tocar el suelo, empújate de nuevo hacia arriba.

OBJETIVO: Trabajar el pecho, los brazos y el torso.

PUENTE DE GLÚTEO - RODILLAS AL PECHO

6 repeticiones con cada pierna



1. Túmbate boca arriba con los brazos en los costados, las rodillas flexionadas y los talones en el suelo.
2. Contrae (aprieta) los glúteos para levantar las caderas del suelo hasta que las rodillas, las caderas y los hombros formen una línea recta.
3. Levanta una rodilla hacia el pecho flexionando la cadera.
4. Sigue alternando hasta completar la serie.

OBJETIVO: Estirar los glúteos, los isquiotibiales y los flexores de cadera.

DESARROLLO DE SISTEMAS ENERGÉTICOS

Índice de esfuerzo percibido (RPE):

Puntúa de 1 a 10 la dificultad de determinadas series.

8-9/10

DURO

Extremadamente extenuante y difícil de mantener

6-7/10

MODERADO

Respiración acelerada. ¡Ahora no puedo hablar!

3-5/10

FÁCIL

Se pueden realizar repeticiones y hablar con cierta comodidad

Pasos:

1. Completar el calentamiento
2. Completar las series de entrenamiento indicadas más abajo respetando el número establecido de repeticiones.
3. Completar el enfriamiento

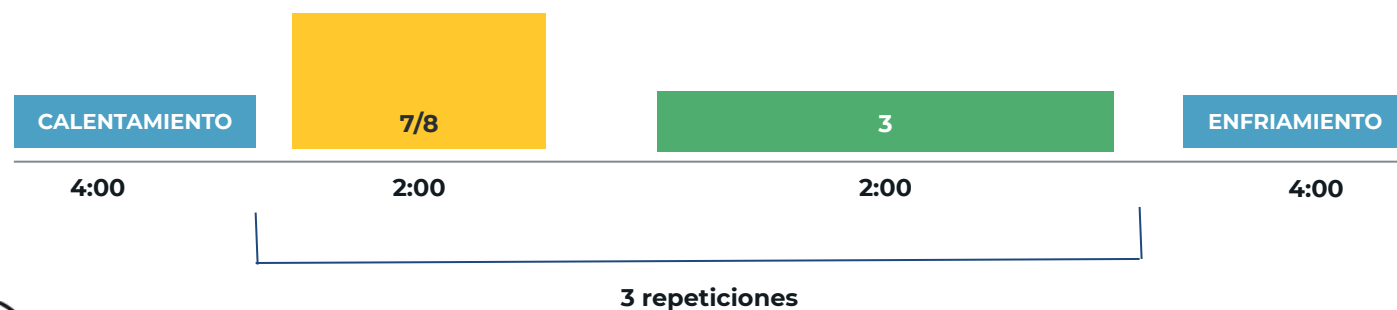
Observación: No repitas el calentamiento y el enfriamiento con cada serie, solo al principio y al final del entrenamiento.

Rétate

Opción 1: Haz 3 o 4 series más si notas que puedes dar más o que es demasiado fácil para ti. Mantén una buena velocidad y una postura correcta.

Opción 2: Si las series te parecen cortas, aumenta el nivel RPE siempre que puedas mantener la carga de esfuerzo superior con seguridad.

ENTRENAMIENTO POR SERIES (3) (20 MINUTOS)



RECUPERACIÓN

Completa estos ejercicios después de cada carrera o entrenamiento. Dedica más tiempo a cualquier músculo que notes que necesita más atención.



POWERED BY EXOS

(FASE 2)

CALENTAMIENTO

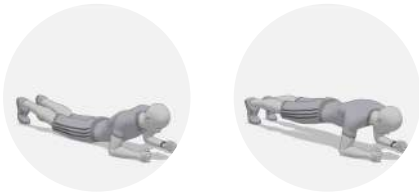
CARRERA 3

01
SET

Estos ejercicios te servirán para mejorar la flexibilidad, disminuir la rigidez muscular y aumentar la temperatura corporal, con el único objetivo de prevenir lesiones.

PUENTE DE COLUMNA

20 segundos



1. Colócate boca abajo en posición inicial de flexión modificada con los antebrazos apoyados en el suelo.
2. Apoya el peso del cuerpo en los antebrazos. Mete la barbilla para que la cabeza esté alineada con el cuerpo. Coloca los dedos de los pies mirando hacia las espinillas.

OBJETIVO: Trabajar los hombros y el torso.

PUENTE DE GLÚTEO

5 repeticiones



1. Colócate boca arriba con los brazos a cada lado y las palmas extendidas.
2. Dobla las rodillas a 90 grados y levanta las puntas de los dedos de los pies hacia las espinillas para que solo te apoyes en los talones.
3. Contrae (aprieta) los glúteos para levantar las caderas del suelo hasta que las rodillas, las caderas y los hombros formen una línea recta.
4. Mantén esta posición durante 1-2 segundos y luego baja la espalda hasta el suelo.
5. Completa el número de repeticiones establecido.

OBJETIVO: Trabajar los glúteos y, en menor medida, los isquiotibiales y la zona lumbar.

CAMINAR CON LAS MANOS

5 repeticiones



1. Colócate con las piernas rectas estiradas y las manos en el suelo delante de ti.
2. Manteniendo las piernas rectas y el abdomen tenso, camina con las manos hacia adelante hasta colocarte en posición de flexión.
3. Sin dejar de mantener las piernas rectas, camina con los pies hacia las manos.

OBJETIVO: Estirar los isquiotibiales, la zona lumbar, los glúteos y las pantorrillas.

CALENTAMIENTO

CARRERA 3

continuación

Estos ejercicios te servirán para mejorar la flexibilidad, disminuir la rigidez muscular y aumentar la temperatura corporal, con el único objetivo de prevenir lesiones.

SENTADILLA LATERAL

5 repeticiones con cada pierna



1. Empieza con los pies más separados que la anchura de los hombros.
2. Con el pecho en alto y la espalda recta, desplaza las caderas hacia abajo y hacia el lateral doblando una rodilla y estirando la pierna contraria.
3. Vuelve a la posición inicial de pie empujando hacia arriba con la cadera.
4. Repite el movimiento en la dirección opuesta y continúa alternando hasta completar la serie.

OBJETIVO: Estirar los glúteos, la ingle, los isquiotibiales y los cuádriceps.

ZANCADA INVERSA CON FLEXIÓN LATERAL

5 repeticiones con cada pierna



1. Retrocede con una zancada flexionando ambas rodillas sin que la rodilla trasera llegue a tocar el suelo y contrae el glúteo de la pierna trasera.
2. Estira la mano de la pierna retrasada por encima de la cabeza y gira el torso hacia la otra mano.
3. Vuelve a la posición inicial y repite con el brazo y la pierna del lado contrario.
4. Sigue alternando hasta completar la serie.

OBJETIVO: Estirar el flexor de la cadera de la pierna trasera, el glúteo y la ingle de la pierna delantera y el lado del torso.

DESARROLLO DE SISTEMAS ENERGÉTICOS

Índice de esfuerzo percibido (RPE):

Puntúa de 1 a 10 la dificultad de determinadas series:

9/10

DURO

Extremadamente extenuante y difícil de mantener

6-7/10

MODERADO

Respiración acelerada. ¡Ahora no puedo hablar!

3-5/10

FÁCIL

Se pueden realizar repeticiones y hablar con cierta comodidad

Pasos:

1. Completar el calentamiento
2. Completar las series de entrenamiento indicadas más abajo respetando el número establecido de repeticiones.
3. Completar el enfriamiento

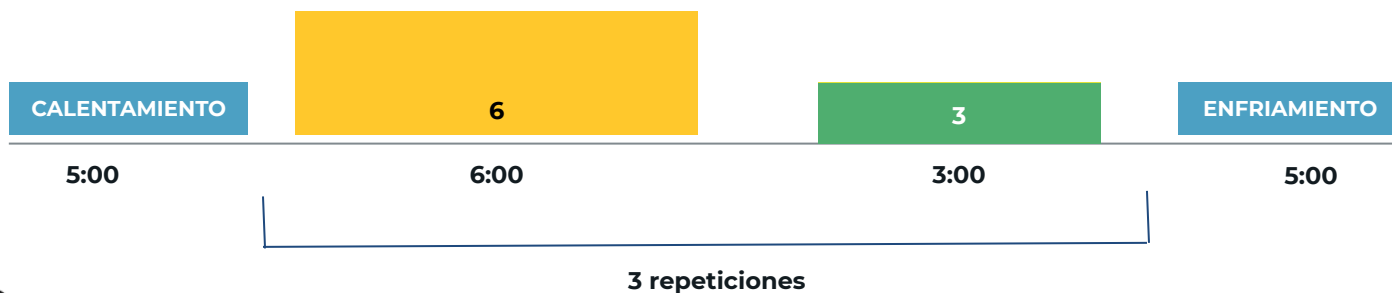
Observación: No repitas el calentamiento y el enfriamiento con cada serie, solo al principio y al final del entrenamiento.

Rétate

Opción 1: Haz 3 o 4 series más si notas que puedes dar más o que es demasiado fácil para ti. Mantén una buena velocidad y una postura correcta.

Opción 2: Si las series te parecen cortas, aumenta el nivel RPE siempre que puedas mantener la carga de esfuerzo superior con seguridad.

ENTRENAMIENTO POR SERIES (37 MINUTOS)



RECUPERACIÓN

Completa estos ejercicios después de cada carrera o entrenamiento. Dedica más tiempo a cualquier músculo que notes que necesita más atención.



(FASE 2)

FASE 2 FUERZA + CARRERA 4



POWERED BY EXOS

EMPEZAR A CORRER (FASE 2)

CALENTAMIENTO

FUERZA + CARRERA 4

01
SET

Estos ejercicios te servirán para mejorar la flexibilidad, disminuir la rigidez muscular y aumentar la temperatura corporal, con el único objetivo de prevenir lesiones.

PUENTE DE COLUMNA LATERAL

30 segundos con cada lado

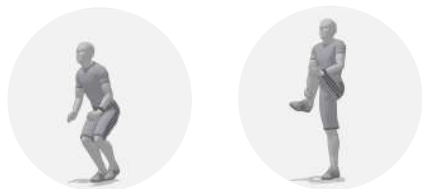


1. Túmbate de lado con el antebrazo en el suelo, colocando el codo debajo del hombro y las piernas juntas.
2. Levanta la cadera hacia arriba para separar el antebrazo del cuerpo apoyando el peso en el antebrazo y el pie inferior.
3. Mantén la posición el tiempo establecido, cambia de lado y repite el ejercicio.

OBJETIVO: Trabajar los hombros y el torso.

FLEXIÓN DE PIERNA

5 repeticiones con cada pierna



1. Levanta un pie del suelo y baja unos centímetros con la otra pierna.
2. Contrae el glúteo de la pierna de apoyo, agarra la rodilla contraria con la mano de ese mismo lado y el tobillo con la otra mano.
3. Estira la pierna de apoyo mientras levantas la rodilla contraria hasta el pecho para sentir un estiramiento suave.
4. Continúa hasta completar la serie.

OBJETIVO: Estirar la parte externa de la cadera.

SENTADILLA LATERAL

5 repeticiones con cada pierna

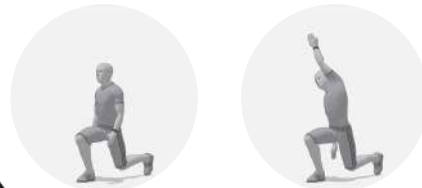


1. Colócate de pie con los pies más separados que la anchura de los hombros.
2. Con el pecho en alto y la espalda recta, desplaza las caderas hacia abajo y hacia el lateral doblando una rodilla y estirando la pierna contraria.
3. Vuelve a la posición inicial de pie empujando hacia arriba con la cadera.
4. Repite el movimiento en la dirección contraria.
5. Continúa hasta completar la serie.

OBJETIVO: Estirar los glúteos, la ingle, los isquiotibiales y los cuádriceps.

ZANCADA INVERSA CON FLEXIÓN LATERAL

5 repeticiones con cada pierna



1. Retrocede con una zancada flexionando ambas rodillas sin que la rodilla trasera llegue a tocar el suelo y contrae el glúteo de la pierna trasera.
2. Estira la mano de la pierna retrasada por encima de la cabeza y gira el torso hacia la otra mano.
3. Vuelve a la posición inicial y repite con el brazo y la pierna del lado contrario.
4. Sigue alternando hasta completar la serie.

OBJETIVO: Estirar el flexor de la cadera de la pierna trasera, el glúteo y la ingle de la pierna delantera y el lado del torso.

EMPEZAR A CORRER (FASE 2)

FUERZA

FUERZA + CARRERA 4

03
SETS

Cuando hayas conseguido interiorizar estos movimientos y los ejecutes con seguridad, añade algo de peso o aumenta el número de repeticiones para mejorar.

ESTIRAMIENTO DE ISQUIOTIBIALES INVERTIDO

8 repeticiones con cada pierna



1. Colócate de pie sobre una pierna con los brazos en cruz.
2. Manteniendo una línea recta desde la oreja hasta el tobillo, inclínate hacia delante y levanta la pierna que no está apoyada hacia atrás.
3. Cuando sientas la parte posterior del muslo estirada, vuelve a ponerte de pie contrayendo los glúteos y los isquiotibiales de la pierna de apoyo.
4. Continúa hasta completar la serie.

OBJETIVO: Estirar los isquiotibiales.

PLANCHA CON LEVANTAMIENTO DE BRAZO

6 repeticiones con cada brazo



1. Colócate en posición inicial de flexión, boca abajo, con las manos en el suelo bajo los hombros, soportando el peso del cuerpo, las piernas estiradas y los pies situados a una anchura superior a la de los hombros.
2. Levanta un brazo y aléjalo del cuerpo, manteniendo la posición durante 1 o 2 segundos.
3. Devuelve la mano al suelo y colócala debajo del hombro.
4. Continúa hasta completar la serie.

OBJETIVO: Trabajar los hombros y el torso.

SENTADILLA

8 repeticiones



1. Colócate de pie con los pies situados a la anchura de los hombros y mirando hacia el frente, con los brazos en los costados.
2. Iniciando el movimiento con la cadera, haz una sentadilla hasta que los muslos estén paralelos al suelo. Mientras bajas, levanta los brazos hacia adelante.
3. Vuelve a la posición inicial levantándote con las caderas mientras bajas los brazos.

OBJETIVO: Trabajar los glúteos, la ingle, los isquiotibiales y los cuádriceps.

DESARROLLO DE SISTEMAS ENERGÉTICOS

Índice de esfuerzo percibido (RPE):

Puntuación de 1 a 10 la dificultad de determinadas series.

8-9/10

DURO

Extremadamente extenuante y difícil de mantener

6-7/10

MODERADO

Respiración acelerada. ¡Ahora no puedo hablar!

3-5/10

FÁCIL

Se pueden realizar repeticiones y hablar con cierta comodidad

Pasos:

1. Completar el calentamiento
2. Completar las series de entrenamiento indicadas más abajo respetando el número establecido de repeticiones.
3. Completar el enfriamiento

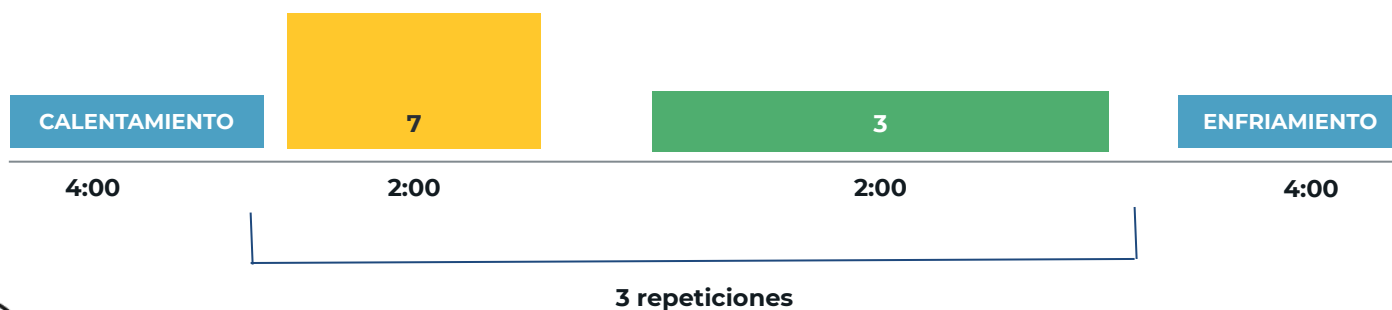
Observación: No repitas el calentamiento y el enfriamiento con cada serie, solo al principio y al final del entrenamiento.

Rétate

Opción 1: Haz 3 o 4 series más si notas que puedes dar más o que es demasiado fácil para ti. Mantén una buena velocidad y una postura correcta.

Opción 2: Si las series te parecen cortas, aumenta el nivel RPE siempre que puedas mantener la carga de esfuerzo superior con seguridad.

ENTRENAMIENTO POR SERIES (4) (20 MINUTOS)



EMPEZAR A CORRER (FASE 2)

RECUPERACIÓN

Completa estos ejercicios después de cada carrera o entrenamiento. Dedica más tiempo a cualquier músculo que notes que necesita más atención.



POWERED BY EXOS

(FASE 2)

CALENTAMIENTO

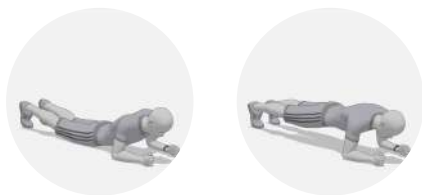
CARRERA 4

01
SET

Estos ejercicios te servirán para mejorar la flexibilidad, disminuir la rigidez muscular y aumentar la temperatura corporal, con el único objetivo de prevenir lesiones.

PUENTE DE COLUMNA

20 segundos

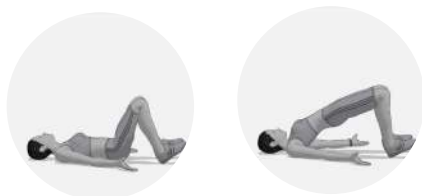


1. Colócate boca abajo en posición inicial de flexión modificada con los antebrazos apoyados en el suelo.
2. Apoya el peso del cuerpo en los antebrazos. Mete la barbilla para que la cabeza esté alineada con el cuerpo. Coloca los dedos de los pies mirando hacia las espinillas.

OBJETIVO: Trabajar los hombros y el torso.

PUENTE DE GLÚTEO

5 repeticiones



1. Colócate boca arriba con los brazos a cada lado y las palmas extendidas.
2. Dobla las rodillas a 90 grados y levanta las puntas de los dedos de los pies hacia las espinillas para que solo te apoyes en los talones.
3. Contrae (aprieta) los glúteos para levantar las caderas del suelo hasta que las rodillas, las caderas y los hombros formen una línea recta.
4. Mantén esta posición durante 1-2 segundos y luego baja la espalda hasta el suelo.
5. Completa el número de repeticiones establecido.

OBJETIVO: Trabajar los glúteos y, en menor medida, los isquiotibiales y la zona lumbar.

CAMINAR CON LAS MANOS

5 repeticiones



1. Colócate con las piernas rectas estiradas y las manos en el suelo delante de ti.
2. Manteniendo las piernas rectas y el abdomen tenso, camina con las manos hacia adelante hasta colocarte en posición de flexión.
3. Sin dejar de mantener las piernas rectas, camina con los pies hacia las manos.

OBJETIVO: Estirar los isquiotibiales, la zona lumbar, los glúteos y las pantorrillas.

CALENTAMIENTO

CARRERA 4

continuación

Estos ejercicios te servirán para mejorar la flexibilidad, disminuir la rigidez muscular y aumentar la temperatura corporal, con el único objetivo de prevenir lesiones.

SENTADILLA LATERAL

5 repeticiones con cada pierna



1. Empieza con los pies más separados que la anchura de los hombros.
2. Con el pecho en alto y la espalda recta, desplaza las caderas hacia abajo y hacia el lateral doblando una rodilla y estirando la pierna contraria.
3. Vuelve a la posición inicial de pie empujando hacia arriba con la cadera.
4. Repite el movimiento en la dirección opuesta y continúa alternando hasta completar la serie.

OBJETIVO: Estirar los glúteos, la ingle, los isquiotibiales y los cuádriceps.

ZANCADA INVERSA CON FLEXIÓN LATERAL

5 repeticiones con cada pierna



1. Retrocede con una zancada flexionando ambas rodillas sin que la rodilla trasera llegue a tocar el suelo y contrae el glúteo de la pierna trasera.
2. Estira la mano de la pierna retrasada por encima de la cabeza y gira el torso hacia la otra mano.
3. Vuelve a la posición inicial y repite con el brazo y la pierna del lado contrario.
4. Sigue alternando hasta completar la serie.

OBJETIVO: Estirar el flexor de la cadera de la pierna trasera, el glúteo y la ingle de la pierna delantera y el lado del torso.

DESARROLLO DE SISTEMAS ENERGÉTICOS

Índice de esfuerzo percibido (RPE):

Puntuación de 1 a 10 la dificultad de determinadas series:

9/10

DURO

Extremadamente extenuante y difícil de mantener

6-7/10

MODERADO

Respiración acelerada. ¡Ahora no puedo hablar!

3-5/10

FÁCIL

Se pueden realizar repeticiones y hablar con cierta comodidad

Pasos:

1. Completar el calentamiento
2. Completar las series de entrenamiento indicadas más abajo respetando el número establecido de repeticiones.
3. Completar el enfriamiento

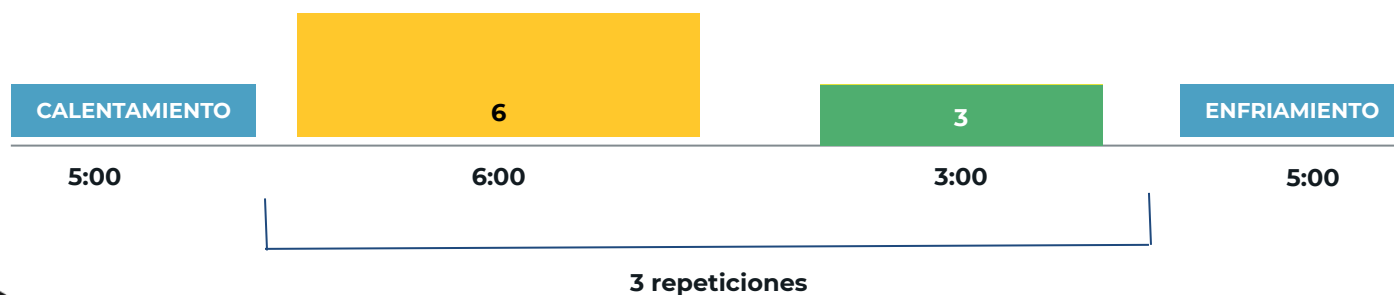
Observación: No repitas el calentamiento y el enfriamiento con cada serie, solo al principio y al final del entrenamiento.

Rétate

Opción 1: Haz 3 o 4 series más si notas que puedes dar más o que es demasiado fácil para ti. Mantén una buena velocidad y una postura correcta.

Opción 2: Si las series te parecen cortas, aumenta el nivel RPE siempre que puedas mantener la carga de esfuerzo superior con seguridad.

ENTRENAMIENTO POR SERIES (37 MINUTOS)



RECUPERACIÓN

Completa estos ejercicios después de cada carrera o entrenamiento. Dedica más tiempo a cualquier músculo que notes que necesita más atención.



POWERED BY EXOS

(FASE 2)