

NONE
TO
RUN



NONE TO RUN PLAN



ENTRENAMIENTO 1

ENTRENAMIENTO 2

ENTRENAMIENTO 3

ENTRENAMIENTO DE FORTALEZA

<p>SEMANA 1</p> <p>amina enérgicamente durante 5 minutos. Después, alterna entre 30 segundos de carrera lenta y 2 minutos de caminata para un total de 20 minutos.</p> <p>TIEMPO TIME: 25 MIN.</p>	<p>Camina enérgicamente durante 5 minutos. Después, alterna entre 30 segundos de carrera lenta y 2 minutos de caminata para un total de 20 minutos.</p> <p>TIEMPO TIME: 25 MIN.</p>	<p>Camina enérgicamente durante 5 minutos. Después, alterna entre 30 segundos de carrera lenta y 2 minutos de caminata para un total de 20 minutos.</p> <p>TIEMPO TIME: 25 MIN.</p>	<p>Rutina de fortaleza simple para corredores. Ejecuta 2 series.</p>
<p>SEMANA 2</p> <p>Camina enérgicamente durante 5 minutos. Después, alterna entre 1 minuto de carrera lenta y 2 minutos de caminata para un total de 20 minutos.</p> <p>TIEMPO TIME: 25 MIN.</p>	<p>Camina enérgicamente durante 5 minutos. Después, alterna entre 1 minuto de carrera lenta y 2 minutos de caminata para un total de 20 minutos.</p> <p>TIEMPO TIME: 25 MIN.</p>	<p>Camina enérgicamente durante 5 minutos. Después, alterna entre 1 minuto de carrera lenta y 2 minutos de caminata para un total de 20 minutos.</p> <p>TIEMPO TIME: 25 MIN.</p>	<p>Rutina de fortaleza simple para corredores. Ejecuta 2 series.</p>
<p>SEMANA 3</p> <p>amina enérgicamente durante 5 minutos. Después, alterna entre 1 minuto de carrera lenta y 2 minutos de caminata para un total de 25 minutos.</p> <p>TIEMPO TIME: 30 MIN.</p>	<p>Camina enérgicamente durante 5 minutos. Después, alterna entre 1 minuto de carrera lenta y 2 minutos de caminata para un total de 25 minutos.</p> <p>TIEMPO TIME: 30 MIN.</p>	<p>Camina enérgicamente durante 5 minutos. Después, alterna entre 1 minuto de carrera lenta y 2 minutos de caminata para un total de 25 minutos.</p> <p>TOTAL TIME: 30 MIN.</p>	<p>Rutina de fortaleza simple para corredores. Ejecuta 2 series.</p>
<p>SEMANA 4</p> <p>Camina enérgicamente durante 5 minutos. Después, alterna entre 90 segundos de carrera lenta y 2 minutos de caminata para un total de 25 minutos.</p> <p>TIEMPO TIME: 30 MIN.</p>	<p>Camina enérgicamente durante 5 minutos. Después, alterna entre 90 segundos de carrera lenta y 2 minutos de caminata para un total de 25 minutos.</p> <p>TIEMPO TIME: 30 MIN.</p>	<p>Camina enérgicamente durante 5 minutos. Después, alterna entre 90 segundos de carrera lenta y 2 minutos de caminata para un total de 25 minutos.</p> <p>TIEMPO TIME: 30 MIN.</p>	<p>Rutina de fortaleza simple para corredores. Ejecuta 2 series.</p>
<p>SEMANA 5</p> <p>Camina enérgicamente durante 5 minutos. Después, alterna entre 90 segundos de carrera lenta y 1 minuto de caminata para un total de 25 minutos.</p> <p>TIEMPO TIME: 30 MIN.</p>	<p>Camina enérgicamente durante 5 minutos. Después, alterna entre 90 segundos de carrera lenta y 1 minuto de caminata para un total de 25 minutos.</p> <p>TIEMPO TIME: 30 MIN.</p>	<p>Camina enérgicamente durante 5 minutos. Después, alterna entre 90 segundos de carrera lenta y 1 minuto de caminata para un total de 25 minutos.</p> <p>TIEMPO TIME: 30 MIN.</p>	<p>Rutina para banda iliotibial.</p>
<p>SEMANA 6</p> <p>Camina enérgicamente durante 5 minutos. Después, alterna entre 90 segundos de carrera lenta y 1 minuto de caminata para un total de 25 minutos.</p> <p>TIEMPO TIME: 30 MIN.</p>	<p>Camina enérgicamente durante 5 minutos. Después, alterna entre 90 segundos de carrera lenta y 1 minuto de caminata para un total de 25 minutos.</p> <p>TIEMPO TIME: 30 MIN.</p>	<p>Camina enérgicamente durante 5 minutos. Después, alterna entre 90 segundos de carrera lenta y 1 minuto de caminata para un total de 25 minutos.</p> <p>TIEMPO TIME: 30 MIN.</p>	<p>Rutina para banda iliotibial</p>

	SESIÓN DE EJERCICIO 1	SESIÓN DE EJERCICIO 1	SESIÓN DE EJERCICIO 1	ENTRENAMIENTO DE FORTALEZA
SEMANA 7	<p>Camina enérgicamente durante 5 minutos. Después, alterna entre 2 minutos de carrera lenta y 30 segundos de caminata para un total de 25 minutos.</p> <p>TIEMPO TIME: 30 MIN.</p>	<p>Camina enérgicamente durante 5 minutos. Después, alterna entre 2 minutos de carrera lenta y 30 segundos de caminata para un total de 25 minutos.</p> <p>TIEMPO TIME: 30 MIN.</p>	<p>Camina enérgicamente durante 5 minutos. Después, alterna entre 2 minutos de carrera lenta y 30 segundos de caminata para un total de 25 minutos.</p> <p>TIEMPO TIME: 30 MIN.</p>	Rutina para banda iliotibial.
SEMANA 8	<p>Camina enérgicamente durante 5 minutos. Después, alterna entre 2 minutos de carrera lenta y 30 segundos de caminata para un total de 25 minutos.</p> <p>TIEMPO TIME: 30 MIN.</p>	<p>Camina enérgicamente durante 5 minutos. Después, alterna entre 2 minutos de carrera lenta y 30 segundos de caminata para un total de 25 minutos.</p> <p>TIEMPO TIME: 30 MIN.</p>	<p>Camina enérgicamente durante 5 minutos. Después, alterna entre 2 minutos de carrera lenta y 30 segundos de caminata para un total de 25 minutos.</p> <p>TIEMPO TIME: 30 MIN.</p>	Entrenamiento de fortaleza de 7 minutos para corredores.
SEMANA 9	<p>Camina enérgicamente durante 5 minutos. Después, alterna entre 5 minutos de carrera lenta y 2 minutos de caminata para un total de 25 minutos.</p> <p>TIEMPO TIME: 30 MIN.</p>	<p>Camina enérgicamente durante 5 minutos. Después, alterna entre 5 minutos de carrera lenta y 2 minutos de caminata para un total de 25 minutos.</p> <p>TIEMPO TIME: 30 MIN.</p>	<p>Camina enérgicamente durante 5 minutos. Después, alterna entre 5 minutos de carrera lenta y 2 minutos de caminata para un total de 25 minutos.</p> <p>TOTAL TIME: 30 MIN.</p>	Entrenamiento de fortaleza de 7 minutos para corredores.
SEMANA 10	<p>Camina enérgicamente durante 5 minutos. Después, corre lentamente durante 20 minutos.</p> <p>TIEMPO TIME: 25 MIN.</p>	<p>Camina enérgicamente durante 5 minutos. Después, corre lentamente durante 20 minutos.</p> <p>TIEMPO TIME: 25 MIN.</p>	<p>Camina enérgicamente durante 5 minutos. Después, corre lentamente durante 20 minutos.</p> <p>TIEMPO TIME: 25 MIN.</p>	Entrenamiento de fortaleza de 7 minutos para corredores.
SEMANA 11	<p>Camina enérgicamente durante 5 minutos. Después, corre lentamente durante 22 minutos.</p> <p>TIEMPO TIME: 27 MIN.</p>	<p>Camina enérgicamente durante 5 minutos. Después, corre lentamente durante 22 minutos.</p> <p>TIEMPO TIME: 27 MIN.</p>	<p>Camina enérgicamente durante 5 minutos. Después, corre lentamente durante 22 minutos.</p> <p>TIEMPO TIME: 27 MIN.</p>	Entrenamiento de fuerza de 7 minutos para corredores.
SEMANA 12	<p>Camina enérgicamente durante 5 minutos. Después, corre lentamente durante 25 minutos.</p> <p>TIEMPO TIME: 30 MIN.</p>	<p>Camina enérgicamente durante 5 minutos. Después, corre lentamente durante 25 minutos.</p> <p>TIEMPO TIME: 30 MIN.</p>	<p>Camina enérgicamente durante 5 minutos. Después, corre lentamente durante 25 minutos.</p> <p>TIEMPO TIME: 30 MIN.</p>	Entrenamiento de fortaleza de 7 minutos para corredores.

ARCHIVOS DE AUDIO

Haz clic aquí para obtener los archivos de audio([GRATIS](#))

ENTRENAMIENTOS DE FORTALEZA

Los entrenamientos de fortaleza deben realizarse de 1 a 2 veces por semana. Puedes realizar los entrenamientos de fortaleza en los días que no corras o inmediatamente después de correr.

RUTINA DE FORTALEZA
SIMPLE PARA CORREDORES

[ver entrenamiento](#)

RUTINA PARA BANDA
ILIOTIBIAL PARA CORREDORES

[ver entrenamiento](#)

ENTRENAMIENTO DE FORTALEZA
DE 7 MINUTOS PARA CORREDORES

[ver entrenamiento](#)

COMENTARIO SOBRE LA PROGRESIÓN DE LA SEMANA 9 A LA SEMANA 10:

Aunque parezca un gran salto por escrito, en realidad no es tan intimidante como parece.

En la semana 9 de N2R, se camina durante 5 minutos (calentamiento) y después se corre/camina durante 25 minutos. Tiempo total = 30 minutos. En la semana 10, se camina durante 5 minutos y luego se corre durante 20 minutos. Por lo tanto, durante 9 semanas hemos estado acumulando fuerza, resistencia y acostumbándonos a 30 minutos en total caminando/corriendo. En la semana 10 volvemos a los 25 minutos caminando/corriendo, aunque se corra despacio durante 20 minutos seguidos. Yo me enfocaré más en el tiempo total que pasamos caminando/corriendo y no en el tiempo que pasamos únicamente corriendo. En todo caso, es más bien un salto mental.

Uno de los miembros de mi grupo de FB lo expresó a la perfección:

“Solo tienes que convencerte a ti mismo para empezar a correr, y continuar hasta que ya no puedas más; tu cuerpo está preparado para 20 minutos, solo se trata de hacer que tu cerebro participe”

OTROS RECURSOS PARA CORREDORES PRINCIPIANTES

Mi podcast:

Suscríbete con [iTunes](#)

Suscríbete con [Android](#)

Serie de correos electrónicos gratuitos para corredores principiantes - [haz clic aquí para suscribirte](#)

ABOUT ME

Hola. Mi nombre es Mark Kennedy. Soy el creador del plan None to Run. Como entrenador certificado de USATF (USA Track and Field) y ex kinesiólogo, creé mi blog, [Healthynomics](#) como un escape personal para estar conectado con mi pasión por la ciencia del ejercicio y la vida sana.

Disfruto ayudando a la gente a ponerse en forma y a mejorar su salud compartiendo mis experiencias y los conocimientos de los expertos del sector.



Mi trabajo ha sido incluido en publicaciones como Canadian Running Magazine, RunKeeper, Strength Running, The Globe and Mail, CBC News y Liferunner. En la actualidad, mi objetivo principal es ayudar a los corredores principiantes a iniciarse.

Contáctame en [Twitter](#) o por correo electrónico (mark@nonetorun.com).

NONE
TO
RUN

