

Guía para Comenzar a Correr con ConCiencia

Tu plan detallado para pasar
de 0 a 20 minutos continuos
en 4 semanas.

Sin dolor. Sin frustración.



Creado por Triatlón con Ciencia





Luz Verde para Correr.

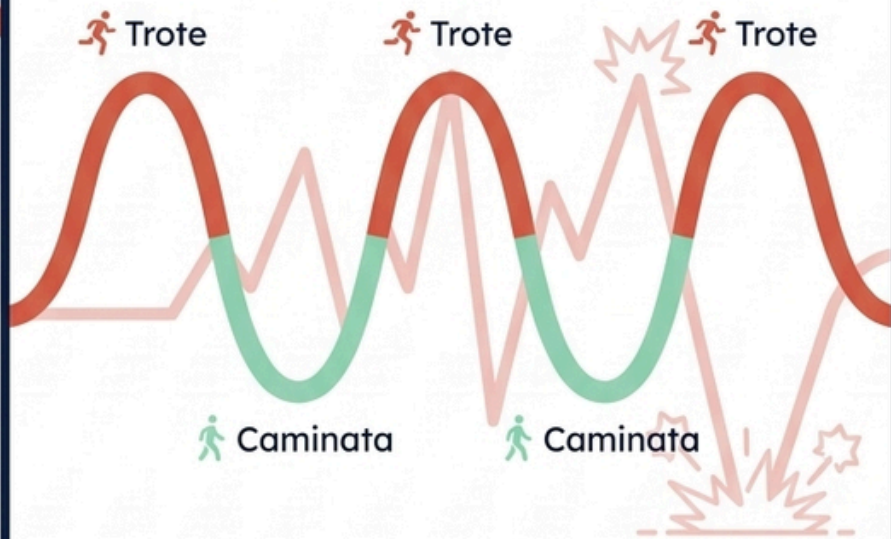
Para personas sanas, sin dolores ni lesiones actuales.



¡Detente un momento!

Si presentas dolores crónicos, artrosis, obesidad, diabetes o enfermedades del corazón, escríbenos primero para para darte una recomendación segura.

Olvida lo tradicional. Aplica el Método T+C.

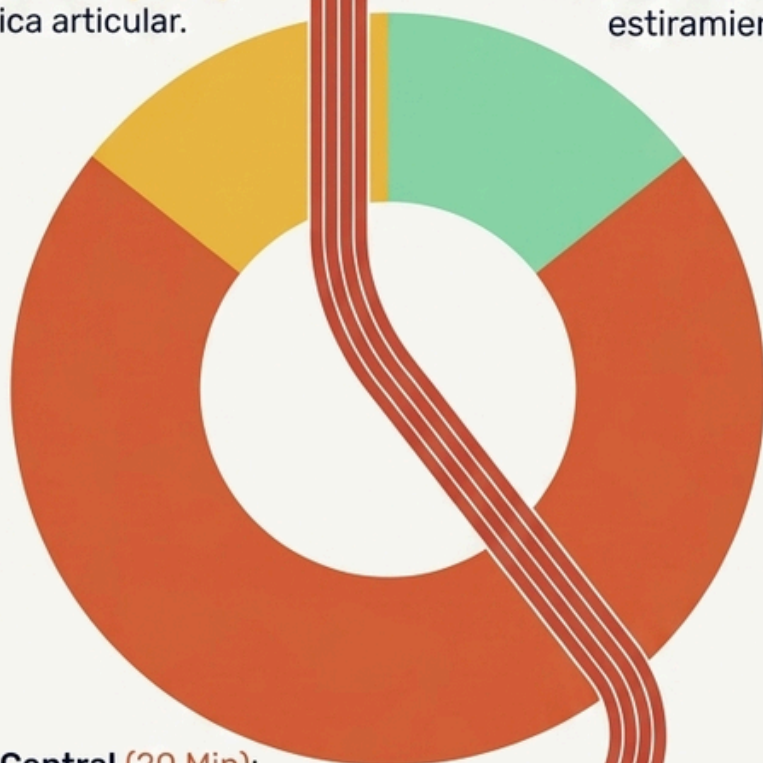


Percepción de Esfuerzo (RPE): Nivel 3 de 10.

Regla de oro: Si no puedes hablar mientras trotas, vas muy rápido.

Calentamiento (5 Min):
Técnica articular.

Parte Final (5 Min):
Fortalecimiento y estiramiento.



Parte Central (20 Min):
El corazón del entrenamiento: Método T+C.



Frecuencia: 3 días a la semana.



Descanso: Deja siempre un día de recuperación innegociable entre sesiones (Ej: M, V, D).



Tiempo: Solo necesitas separar **30 minutos** totales por día.





Caja 1: Calentamiento (TODOS LOS DÍAS - 5 Min)

Rutina Fija (3 series x 30 metros)

1. Desplazamiento lateral cruzado.
2. Talón a Glúteo unilateral.
3. Flexión unilateral de cadera.



Caja 2: Parte Final (Varía según el día - 5 Min)

- 1 **Estiramiento:** Sesión de flexibilidad general para relajar.
- 2 **Pies Descalzos:** Fortalecimiento de apoyos (30 seg c/u). Borde externo, borde interno, puntas adentro, puntas afuera, hacia atrás, talones.
- 3 **Tobillo y Pantorrilla:** (3 series x 45 seg c/u). Dorsiflexión dinámica, Plantiflexión bipodal, Sóleo con peso corporal.



TOCA EL LINK Y ABRE EL ENLACE



Caja 1: Calentamiento
(TODOS LOS DÍAS - 5 Min)

Rutina Fija (3 series x 30 metros)

Técnica de carrera

[https://youtu.be/n8efHDX_vOo?
si=I7dBlyxNA0kGbAEd](https://youtu.be/n8efHDX_vOo?si=I7dBlyxNA0kGbAEd)



3 Ejercicios de Técnica de Carrera para Calentar tu cuerpo antes de Correr

Jesús Miranda Médico de deportistas y triatleta



Watch on YouTube



TRIA//LÓN CON CIENCIA

TOCA EL LINK Y ABRE EL ENLACE



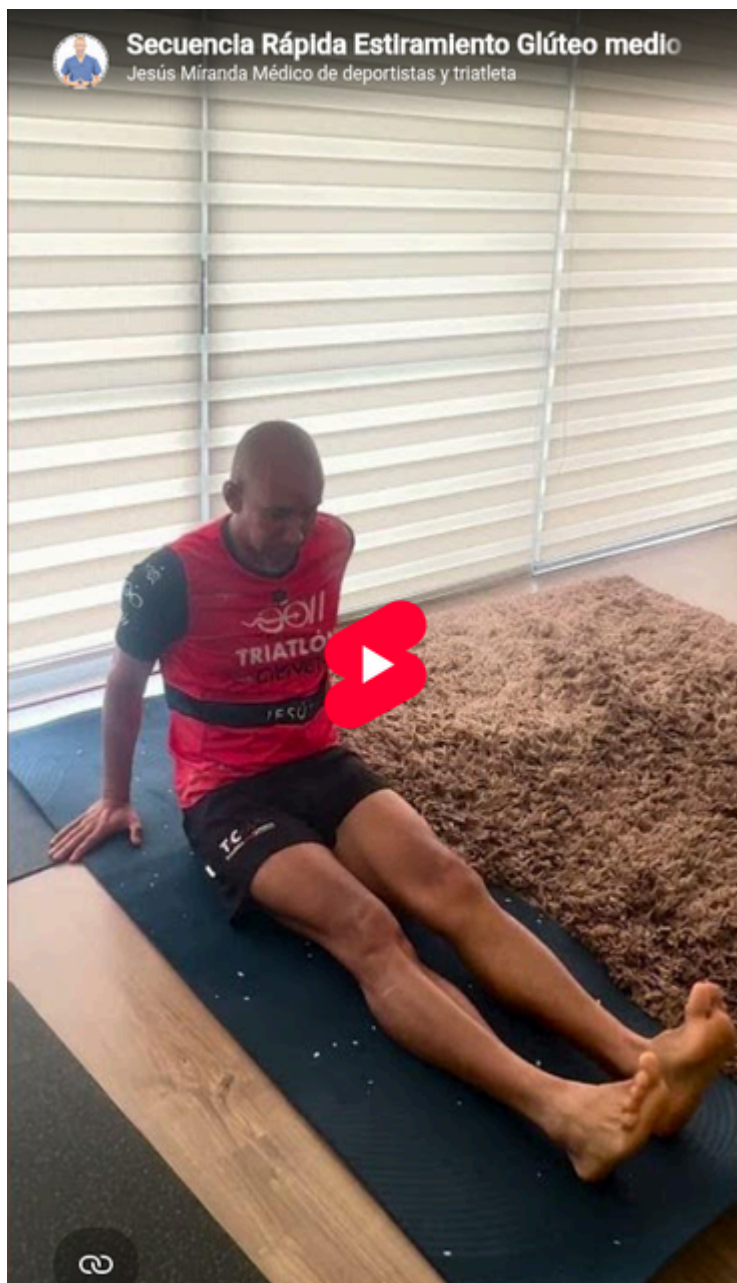
Caja 2: Parte Final (Varía según el día - 5 Min)



1 Estiramiento: Sesión de flexibilidad general para relajar.

Día 1:

<https://youtube.com/shorts/Ei-q3EucCrQ?si=WAYithiMGj1zzLNi>



TOCA EL LINK Y ABRE EL ENLACE



Caja 2: Parte Final (Varía según el día - 5 Min)



1 Estiramiento: Sesión de flexibilidad general para relajar.

Día 1 Ejercicio 2:

<https://youtu.be/4q0M58zvB4I>



Sesión Estiramiento isquiotibiales, aductores y tendón aquiles

Jesús Miranda Médico de deportistas y triatleta



3

Watch on  YouTube



TRIALIÓN CON CIENCIA

TOCA EL LINK Y ABRE EL ENLACE



Caja 2: Parte Final (Varía según el día - 5 Min)



2 Pies Descalzos: Fortalecimiento de apoyos (30 seg c/u). Borde externo, borde interno, puntas adentro, puntas afuera, hacia atrás, talones.

Día 2 Ejercicio 1:

<https://youtu.be/4q0M58zvB4I>



TRIALÓN CON CIENCIA

TOCA EL LINK Y ABRE EL ENLACE



Caja 2: Parte Final

(Varía según el día - 5 Min)



3 Tobillo y Pantorrilla: (3 series x 45 seg c/u).
Dorsiflexión dinámica, Plantiflexión bipodal,
Sóleo con peso corporal.

Día 3 ejercicio 1:

<https://youtu.be/WEqcQuZdnJI>



Fortalecimiento básico Plantiflexores - Apoyo Bipodal dinámico con peso corporal

Jesús Miranda Médico de deportistas y triatleta



Watch on YouTube



TRIALÓN CON CIENCIA

TOCA EL LINK Y ABRE EL ENLACE



Caja 2: Parte Final (Varía según el día - 5 Min)



3 Tobillo y Pantorrilla: (3 series x 45 seg c/u).
Dorsiflexión dinámica, Plantiflexión bipodal,
Sóleo con peso corporal.

Día 3 ejercicio 2:

https://youtu.be/Cll7r6wRL_g



Fortalecimiento Sóleo con Peso Corporal | Plantiflexor del pie
Jesús Miranda Médico de deportistas y triatleta



Watch on YouTube

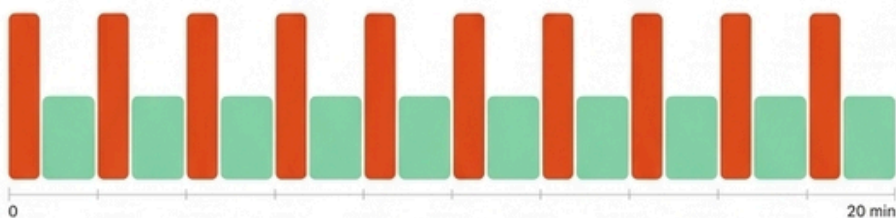


TRIALÓN CON CIENCIA

Semana 1: El Despertar

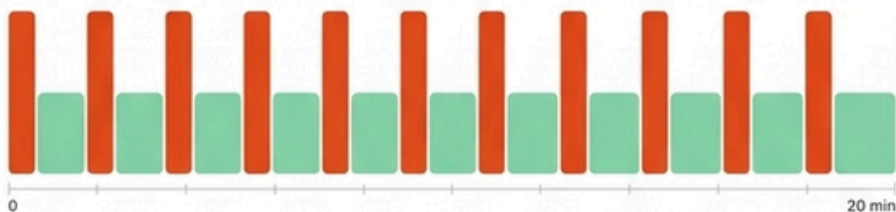
(Aplica ☀️ Calentamiento Fijo al inicio)

Día 1: 10 series de [30 seg Trote + 90 seg Caminata]. Total Central: 20 min.



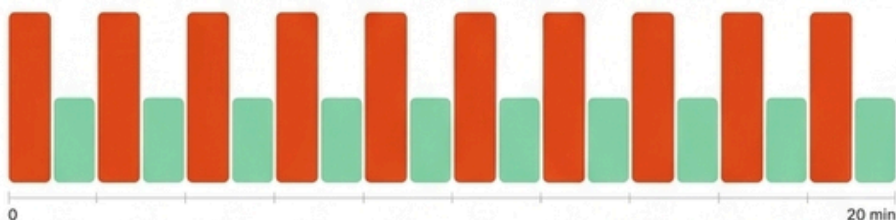
Cerrar con 🌙 1 (Estiramiento)

Día 2: 13 series de [30 seg Trote + 1 min Caminata]. Total Central: 20 min.



Cerrar con 🌙 2 (Pies Descalzos)

Día 3: 10 series de [1 min Trote + 1 min Caminata]. Total Central: 20 min.



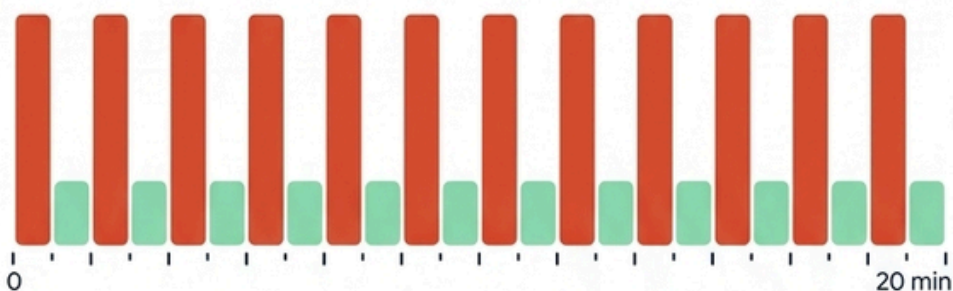
Cerrar con 🌙 3 (Tobillo)



Semana 2: Ganando Confianza

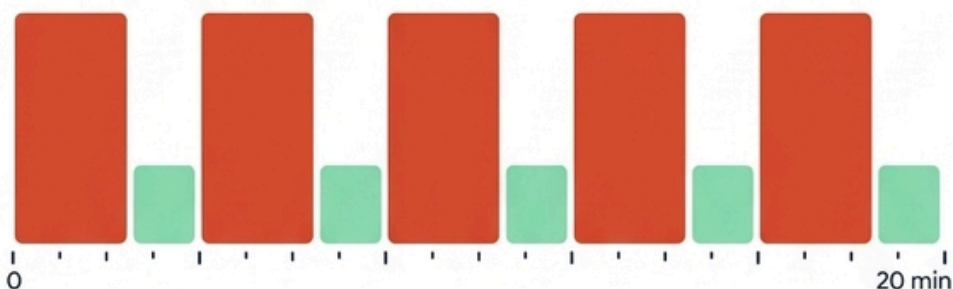
(Aplica ☀️ Calentamiento Fijo al inicio)

Día 1: 10 series de [1 min Trote + 1 min Caminata].
Total Central: 20 min.



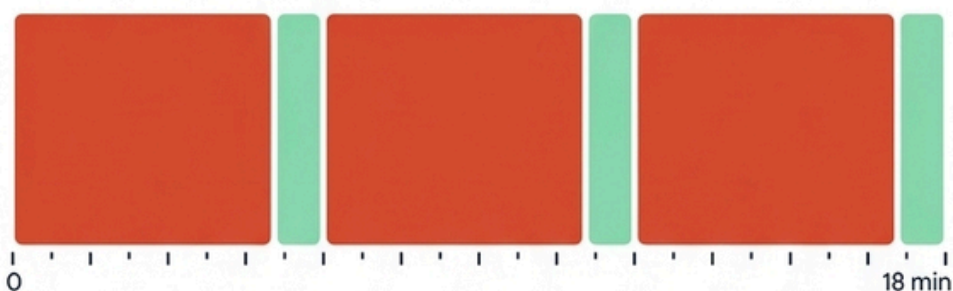
Cerrar con 🌙 1 (Estiramiento).

Día 2: 5 series de [3 min Trote + 1 min Caminata].
Total Central: 20 min.



Cerrar con 🌙 2 (Pies Descalzos).

Día 3: 3 series de [5 min Trote + 1 min Caminata].
Total Central: 18 min.



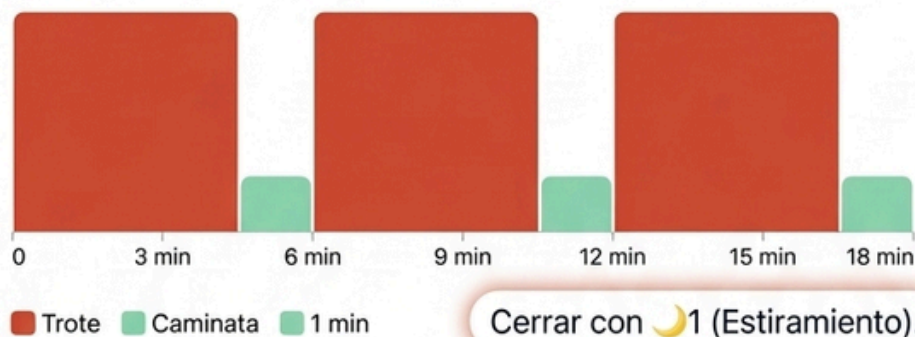
Cerrar con 🌙 3 (Tobillo).



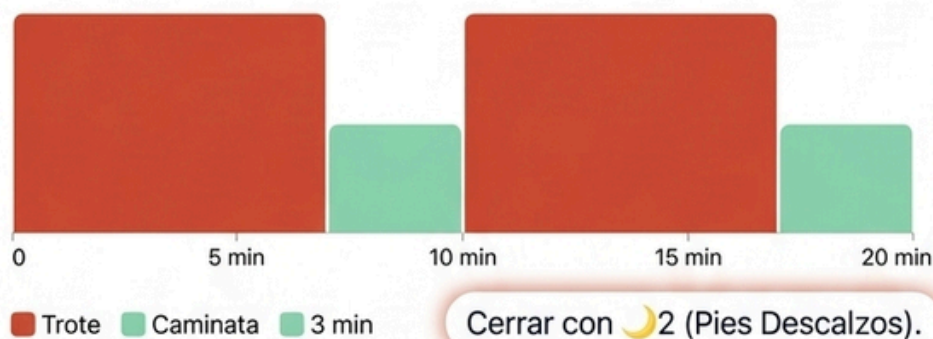
Semana 3: El Gran Salto

(Aplica ☀ Calentamiento Fijo al inicio)

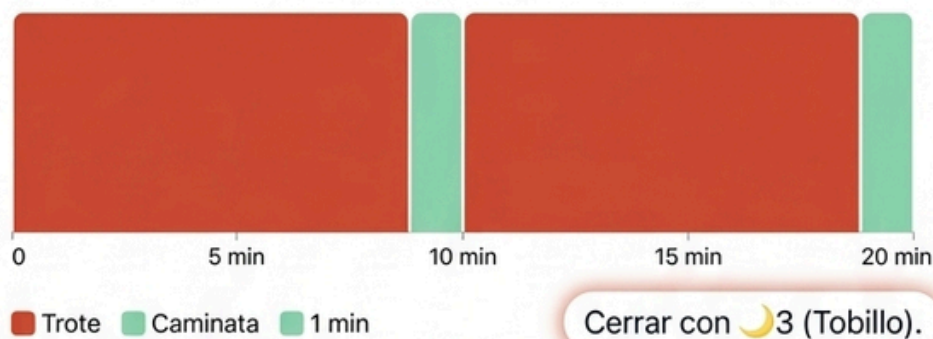
Día 1: 3 series de [5 min Trote + 1 min Caminata].
Total Central: 18 min.



Día 2: 2 series de [7 min Trote + 3 min Caminata].
Total Central: 20 min.



Día 3: 2 series de [9 min Trote + 1 min Caminata].
Total Central: 20 min.

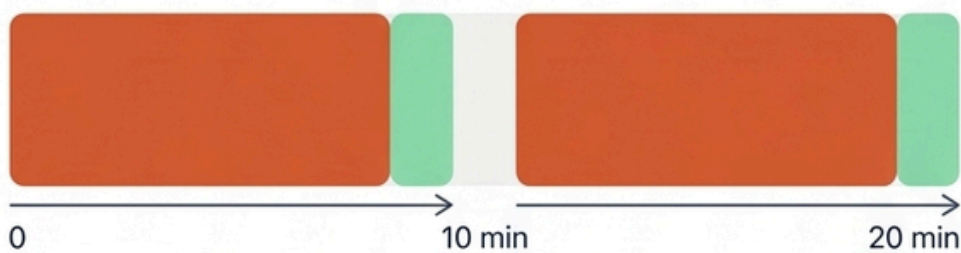


Ya pasas más tiempo corriendo que caminando.
Tu cuerpo se está adaptando maravillosamente.

Semana 4: La Meta

(Aplica ☀️ **Calentamiento Fijo** al inicio)

Día 1: 2 series de [9 min Trote + 1 min Caminata].
Total Central: 20 min.



Cerrar con 🌙 1 (Estiramiento)

Día 2: 15 minutos de Trote continuo.
(Mantén RPE 3/10).



Cerrar con 🌙 2 (Pies Descalzos)

Día 3: 20 minutos de Trote continuo.



Cerrar con 🌙 3 (Tobillo)

¡LO LOGRASTE! Un bloque sólido y continuo. Un hito inmenso para tu salud.

El Hábito



Mantenimiento: Corre 3-4 veces por semana (sesiones de 15 a 20 min).



Innegociable: Mantén las rutinas de calentamiento y fortalecimiento.



Complemento: Suma trabajo en el gimnasio.



TRIATLÓN CON **CIENCIA**

¿Sueñas con 5K, 10K, 21K o un triatlón?

Optimiza tu rendimiento con el programa de entrenamiento a distancia totalmente personalizado de Triatlón Con Ciencia, liderado por el Dr. Jesús Miranda.

Esríbenos y comienza tu próxima meta.

LINK WHATSAPP

