

De cero a **30 minutos** corriendo.

El plan de 8 semanas que uso con mis atletas principiantes. Sin fórmulas mágicas, sin apps de pago, sin saltarse pasos.

8

SEMANAS

3

DÍAS / SEMANA

30

MIN CONTINUOS

5K

META FINAL

Lo que casi ningún plan te dice

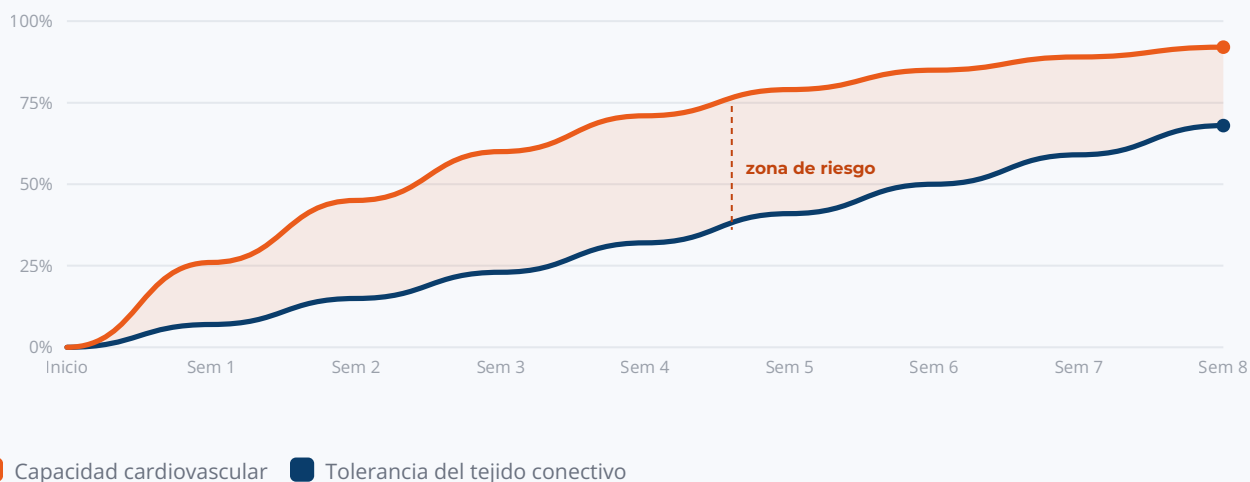
Tu corazón se adapta en **semanas**. Tus tendones, ligamentos y fascia tardan **meses**. Puedes sentirte con aire de sobra en la semana 3 y aun así estar lejos de que tus articulaciones toleren el volumen que tu corazón ya pide. Todo este plan está construido alrededor de esa asimetría.

Por qué avanza en bloques de dos semanas

La primera semana de cada bloque **introduce el estímulo nuevo**. La segunda lo **consolida** antes de subir la dificultad. El colágeno de tendones y ligamentos necesita microtensión repetida más descanso para remodelarse — y ese proceso no se acelera con voluntad.

Adaptación cardiovascular vs. tejido conectivo

Velocidad relativa de adaptación a lo largo de 8 semanas



Esa brecha es donde aparecen las lesiones

Periostitis, fascitis plantar, dolor de rodilla. No vienen de correr — vienen de correr el volumen que tu corazón aguanta antes de que tus tendones lleguen ahí. El método caminar-correr existe exactamente para cerrar esa brecha.

ESTRUCTURA

Cómo se reparte tu semana

Día	Actividad
Lunes	DESCANSO Sin ejercicio estructurado
Martes	CORRER Sesión de caminar-correr
Miércoles	FUERZA 20-30 min + movilidad
Jueves	CORRER Sesión de caminar-correr
Viernes	DESCANSO Sin ejercicio estructurado
Sábado	FUERZA 20-30 min + movilidad
Domingo	CORRER La sesión más larga de la semana

Dos cosas que no son negociables

La fuerza no es un extra, es protección. Glúteos, isquiotibiales y core son la base que evita que rodilla y cadera compensen mal cuando el volumen sube. Sin gimnasio: sentadillas, puentes de glúteo, planchas y trabajo a una pierna alcanzan en esta fase.

El descanso construye tanto como el entrenamiento. Saltarse los dos días de descanso en las primeras semanas es la causa número uno de abandono por lesión que veo en corredores nuevos.

ANTES DE LA SEMANA 1

Cuatro cosas, y ninguna cuesta dinero

EL CHEQUEO

Más de 35 años, historial familiar de eventos cardíacos antes de los 55, o vida sedentaria: **consulta médica antes de la primera sesión.**

EL CALZADO

No necesitas zapatillas de competición. Necesitas unas **cómodas y sin cientos de kilómetros encima.**

EL DATO BASE

Pulso en reposo **tres mañanas seguidas**, recién despierto y sin levantarte. Ese promedio es tu línea base.

LA RUTA

Recorrido **plano y de superficie predecible** las primeras cuatro semanas. Sin cuestas ni terreno irregular.

Las ocho semanas, bloque a bloque

SEMANAS 1 – 2

Base de adaptación

1 min corriendo / 2 min caminando

repetido 8 a 10 veces · 5 min de caminata antes

Objetivo: enseñarle al cuerpo el patrón de impacto sin sobrecargarlo. Ritmo conversacional — deberías poder hablar en frases completas durante el minuto de trote.

Por qué funciona: el estímulo intermitente acumula minutos de impacto controlado sin superar la tolerancia de un tejido conectivo todavía inmaduro para correr.

Fuerza 2x: sentadilla a silla · puente de glúteo · plancha frontal 20-30 seg · zancadas asistidas. 2-3 series de 10-12 repeticiones.

SEMANAS 3 – 4

Construcción de resistencia

3 min corriendo / 1 min caminando

repetido 5 a 6 veces

Objetivo: extender los bloques de carrera reduciendo la dependencia de la caminata.

Atención: si sientes que necesitas acelerar para "cumplir" el bloque de carrera, es que vas demasiado rápido. **Si no puedes mantener una conversación, baja el ritmo — no el volumen.**

Fuerza 2x: entran los unipodales — búlgara asistida · elevación de talón a una pierna · bird-dog. Correr es, biomecánicamente, una secuencia de saltos a una pierna.

SEMANAS 5 - 6

El primer bloque continuo

10 a 15 minutos continuos

+ 5 min de caminata antes y después

Es el punto crítico del plan. Ya no hay pausas de caminata para disipar calor ni redistribuir la carga articular. Muchos reportan más fatiga percibida aunque el volumen total no sea muy distinto — **eso es esperable.**

Si aparece molestia articular persistente —dolor localizado, no fatiga muscular normal— vuelve al esquema 3:1 unos días más.

Fuerza 2x: sube a 3 series e incorpora peso ligero (mancuernas o botellas de agua) en sentadillas y puentes de glúteo.

SEMANAS 7 - 8

La meta

Sem 7: 20 min • Sem 8: 25-30 min o 5K

lo que llegue primero, sin forzar el tiempo

En la semana 8 puedes intentar los 5K completos, **permitiendo caminar tramos breves si hace falta.** Completar la distancia caminando algunos segmentos sigue siendo un logro real.

El objetivo de estas ocho semanas es construir el hábito y la base aeróbica, **no un tiempo específico.**

Cuándo avanzar y cuándo repetir

Esta es, para mí, **la parte más importante del plan — más que la tabla misma**. Un plan sin criterios de parada es solo una tabla; con ellos, es entrenamiento. Revisa estas señales al final de cada bloque de dos semanas.

LISTO PARA AVANZAR

- ✓ Terminas sintiendo que **podrías haber hecho un poco más** (esfuerzo 5-6 sobre 10).
- ✓ Sin dolor articular al día siguiente — solo fatiga muscular leve que se va en 24-48 h.
- ✓ Tu pulso en reposo matutino está estable o más bajo que la semana anterior.
- ✓ Duermes bien las noches después de correr.

REPITE LA SEMANA

- × Dolor localizado y punzante en una articulación que **persiste más de 48 h**.
- × Fatiga que no mejora con el día de descanso — te sientes pesado incluso en la sesión de fuerza.
- × Pulso en reposo elevado **tres días o más** respecto a tu línea base.
- × Necesitas caminar mucho más de lo previsto para completar la sesión.

No hay ninguna vergüenza en repetir una semana.

Es la decisión de un corredor inteligente, no de uno que "no puede". Los marcadores de estrés fisiológico tardan en normalizarse tras un estímulo nuevo, y avanzar antes de esa normalización es la receta más común para la lesión por sobreuso en principiantes.

LO QUE NO SE MIDE

El beneficio que no aparece en la báscula

El ejercicio aeróbico regular, incluso en dosis moderadas como las de este plan, se asocia con incrementos del **BDNF** — una proteína vinculada a mejor ánimo, memoria y plasticidad neuronal.

Muchos de los corredores que empiezan un plan así lo hacen buscando bajar de peso o ponerse en forma. **Pero terminan quedándose por cómo les cambia la cabeza**. Eso también es parte del entrenamiento, aunque no aparezca en ninguna tabla.

Cinco cosas para no olvidar

1. Progresas por bloques de dos semanas, no semana a semana.
2. Respeta los dos días de descanso total — no son opcionales.
3. La fuerza dos veces por semana sostiene la estructura cuando el volumen sube.
4. Si hay dolor articular persistente, repite la semana. Nunca vale la pena empujar.
5. La meta final es un umbral flexible, no una fecha límite rígida.

Tu bitácora de 8 semanas

Marca cada sesión completada y anota tu pulso en reposo al despertar. Esa columna es la que te va a decir, semana a semana, si avanzas o te quedas donde estás.

Semana	Lun	Mar	Mié	Jue	Vie	Sáb	Dom	Pulso reposo	¿Dolor?
Semana 1 1:2 ×8-10		☐	☐	☐		☐	☐	_____	_____
Semana 2 1:2 ×8-10		☐	☐	☐		☐	☐	_____	_____
Semana 3 3:1 ×5-6		☐	☐	☐		☐	☐	_____	_____
Semana 4 3:1 ×5-6		☐	☐	☐		☐	☐	_____	_____
Semana 5 10-15 min		☐	☐	☐		☐	☐	_____	_____
Semana 6 10-15 min		☐	☐	☐		☐	☐	_____	_____
Semana 7 20 min		☐	☐	☐		☐	☐	_____	_____
Semana 8 25-30 min / 5K		☐	☐	☐		☐	☐	_____	_____

☐ Días sombreados = descanso total. Marca la casilla solo cuando completes la sesión entera.

En **¿Dolor?** anota la articulación si hubo molestia localizada más de 48 horas. Dos semanas seguidas con anotación = repite el bloque.

¿Y después de la semana 8?

Este plan te deja con base aeróbica y el hábito instalado. El siguiente paso —media maratón, 10K con tiempo objetivo, o simplemente sostener lo construido— depende de tu historial, tus horas reales y tu cuerpo.

Si quieres que lo diseñemos juntos, aplica al programa de coaching.

pmprunning.com/coaching

Henri Forcella · Entrenador USATF · TrainingPeaks · Certified Functional Strength Coach
Project Management of Running, LLC · El Paso, TX · pmprunning.com

Este documento es material educativo y no sustituye la evaluación de un profesional de la salud. Si tienes más de 35 años, historial familiar de eventos cardíacos antes de los 55, o vienes de una vida sedentaria, hazte un chequeo cardiovascular antes de empezar.

Ora 🙏 · Ama ❤️ · Corre 🏃