



Plan Progresivo de Running (8 semanas)

Programa estructurado de adaptación, transición, consolidación y finalización

Fase de Adaptación (Semanas 1-2)

Semana	Sesión	Frecuencia	Bloques	Caminar	Correr	Duración	Objetivo
1	1	3	6	3-4	1	30-34	Fase de adaptación: dominio de la marcha rápida y toma de contacto con el trote suave. Incluye 5 min de calentamiento y 5 min de enfriamiento.
1	2	3	6	3-4	1	30-34	Fase de adaptación: consolidación de la técnica de carrera suave inicial y de la técnica base de intervalos.
2	3	3	5-6	3	1.5-2	30-33	Fase de adaptación: incremento gradual del volumen de carrera y de 30 segundos en el intervalo de trote manteniendo la recuperación.
2	4	3	5-6	3	1.5-2	30-33	Fase de adaptación: adaptación biomecánica a intervalos ligeramente más largos y mantenimiento del volumen con mayor intensidad.

Fase de Transición (Semanas 3-4)

Semana	Sesión	Frecuencia	Bloques	Caminar	Correr	Duración	Objetivo
3	5	3	5-8	2	2	30-32	Fase de transición: igualdad en la ratio carrera/marcha (1:1). Trabajo de postura y equilibrio entre actividades.
3	6	3	5-8	2	2	30-32	Fase de transición: enfoque en la técnica de braceo, postura erguida y mejora de la resistencia cardiovascular.
4	7	3	5-6	2	3	30-35	Fase de transición: inversión de la ratio; primer bloque donde el tiempo de carrera supera al de caminata.
4	8	3	5-6	2	3	30-35	Fase de transición: mejora de la eficiencia cardiovascular en intervalos medios y aumento del volumen total semanal.

Fase de Consolidación (Semanas 5-6)

Semana	Sesión	Frecuencia	Bloques	Caminar	Correr	Duración	Objetivo
5	9	3	3-4	2	5	28-31	Fase de consolidación: aumento significativo de los bloques de carrera continua con intervalos de 5 minutos.
5	10	3	3-4	2	5	28-31	Fase de consolidación: gestión de la fatiga en periodos superiores a 4 min y adaptación muscular a esfuerzos prolongados.
6	11	3	3-5	1-2	4-8	25-40	Fase de consolidación: reducción de la pausa de marcha y aumento del tiempo de carrera respecto a la caminata.

6	12	3	3-4	1-2	8	36-40	Fase de consolidación: extensión de la carrera hasta los 8 min por bloque. Preparación para intervalos de doble dígito.
---	----	---	-----	-----	---	-------	---

Fase de Finalización (Semanas 7-8)

Semana	Sesión	Frecuencia	Bloques	Caminar	Correr	Duración	Objetivo
7	13	3	3	1	10	33-43	Fase de finalización: tiradas largas con pausas mínimas de recuperación (1 min) y carrera significativa (10 min).
7	14	3	3	1	10	33-43	Fase de finalización: consolidación de la resistencia mecánica y fomento de la capacidad de recuperación rápida.
8	15	3	2	1	15	32-42	Fase de finalización: intervalos de 15 minutos, preparatorios para el trote ininterrumpido y simulación de carrera prolongada.
8	16	3	1-2	0-1	15-30	20-42	Objetivo final: primera sesión de carrera continua sin interrupciones o preparación final para alcanzar 30 min en semana 9.