

INFORMACIÓN

Empezar a Correr

¿Qué encontrarás en este curso?

Este curso está diseñado para acompañarte desde tus primeros pasos hasta correr 5 km de forma continua, con un enfoque progresivo, respetuoso con tu cuerpo y basado en evidencia. Está pensado especialmente para mujeres que quieren empezar a correr con seguridad, sin prisas y sin presión.

Bases y conocimientos clave

Aprenderás los fundamentos del running femenino, entendiendo cómo responde el cuerpo de la mujer al entrenamiento, qué aspectos son importantes para prevenir molestias y cómo adaptar el esfuerzo a tus sensaciones.

También abordamos el equipamiento esencial, con especial atención a la elección del sujetador deportivo y las zapatillas.



Plan de entrenamiento caminar–correr

Dispondrás de un plan estructurado por semanas que te guía desde caminar y correr de forma intercalada hasta lograr correr 5 km seguidos.

Cada semana está diseñada con una progresión lógica, controlando el volumen y la intensidad para favorecer la adaptación y reducir el riesgo de lesión.



Plan de fuerza específico para corredoras

El curso incluye un plan de fuerza complementario, con sesiones enfocadas a mejorar la estabilidad, la técnica y la tolerancia al impacto.

La fuerza es una pieza clave para correr mejor, con más seguridad y menos molestias.



Movilidad articular y estiramientos

Todas las sesiones están acompañadas de rutinas de movilidad articular pre y post entrenamiento, así como estiramientos suaves para facilitar la recuperación y mantener las articulaciones sanas.



Acompañamiento y comunidad

Tendrás acceso a un grupo privado de **Telegram**, donde podrás:

- Resolver dudas.
- Compartir experiencias.
- Sentirte acompañada durante el proceso.



Acceso al grupo durante 4 meses desde el inicio del curso.