

A group of women are running in a park. They are wearing matching light green t-shirts with the text 'RUN4YOU' and a logo. The woman in the foreground is wearing black shorts, white socks, and orange and white running shoes. The background shows a paved path, trees, and a building with columns.

INFORMACIÓN

Empezar a Correr

www.jesbonet.com

¿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.