



ENTRENAMIENTO PARA PRINCIPIANTES

Guía práctica para empezar a correr con criterio y sin lesiones

INTRODUCCIÓN

Empezar a correr es una excelente decisión para mejorar la salud, bajar de peso y ganar bienestar.

Pero **correr sin planificación** es una de las principales causas de lesiones y abandono.

 En Trail Run World entrenamos **con criterio médico-deportivo**, progresión y objetivos reales.

¿PARA QUIÉN ES ESTA GUÍA?

- ✓ Personas que nunca corrieron
- ✓ Quienes retoman después de mucho tiempo
- ✓ Corredores recreativos con molestias frecuentes
- ✓ Personas que quieren bajar de peso de forma segura

PRINCIPIOS CLAVE PARA PRINCIPIANTES

1 Menos, es más

No necesitas correr todos los días.

- 2 a 3 días por semana es ideal al inicio
- El cuerpo necesita **adaptarse**

 *Entrenar más no siempre es entrenar mejor*

2 Progresión gradual

- Aumentá **tiempo o distancia**, no todo junto
- Regla simple:

+10% por semana como máximo

3 No todo es correr

El entrenamiento incluye:

- Running
- Fuerza
- Descanso

💡 La fuerza **previene lesiones** y mejora el rendimiento.

♥ INTENSIDAD: ¿A QUÉ RITMO CORRER?

Regla de oro del principiante:

👉 **Tenés que poder hablar mientras corrés**

Eso indica una **intensidad baja–moderada**, ideal para:

- Quemar grasa
- Mejorar resistencia
- Cuidar articulaciones

✗ Si jadeás o no podés hablar → vas muy rápido

🕒 ¿CUÁNTO TIEMPO CORRER?

Al inicio:

- 20 a 30 minutos totales
- Podés alternar:
 - Caminar + trotar

Ejemplo:


- 2 min trote
- 1 min caminata
- Repetir 8 veces

IMPORTANCIA DEL ENTRENAMIENTO DE FUERZA

Muchos principiantes se lesionan **por no hacer fuerza**.

Priorizar:

- Glúteos
- Core
- Cuádriceps
- Gemelos

 La fuerza:

- Protege rodillas y tobillos
- Mejora la técnica
- Reduce sobrecargas

ZAPATILLAS: LO BÁSICO

No necesitas la más cara, pero sí:


- ✓ Que sea de running
- ✓ Cómoda
- ✓ Buena amortiguación
- ✓ Tu talla real (ni justa ni grande)

✗ No correr con zapatillas de uso diario

DESCANSO Y RECUPERACIÓN

El descanso **es parte del entrenamiento**.

- Dormí bien
- No entres con dolor
- Si algo molesta → bajá la carga

 Dolor persistente ≠ adaptación normal

ERRORES FRECUENTES DEL PRINCIPIANTE

- ✗ Correr todos los días
- ✗ Ir siempre rápido

- ✗ No calentar
- ✗ No hacer fuerza
- ✗ Ignorar molestias

TIPS PRÁCTICOS TRAIL RUN WORLD

- ✓ Sé constante, no perfecto
- ✓ Disfrutá el proceso
- ✓ Escuchá a tu cuerpo
- ✓ Pedí guía profesional
- ✓ Entrená con criterio

Correr es simple, pero **entrenar bien es un proceso**.
Un buen inicio marca la diferencia entre progresar o lesionarse.

En Trail Run World te ayudamos a entrenar de forma segura, progresiva y personalizada.

¿QUERÉS SEGUIR AVANZANDO?

- ◆ Planes personalizados
- ◆ Seguimiento profesional
- ◆ Entrenamiento por zonas
- ◆ Prevención de lesiones

 **Visitá: Trail Run World**