

DE CERO A 5K

*La guía minimalista para empezar a correr
desde cero*

FLOREK Guías Deportivas

Aviso legal

«FLOREK Guías Deportivas» está representado por:

Tobias Florek

Hagedorn 14

59929 Brilon

Alemania

ISBN: 9789403915111

Copyright © Tobias Florek 2026

Publicado e impreso a través de Bookmundo

Esta obra, incluidas todas sus partes,

está protegida por derechos de autor.

Cualquier uso sin la autorización

del autor está prohibido.

Índice

1. Los primeros pasos	1
2. Técnica de carrera para principiantes	7
3. Comprende tu ritmo	15
4. El plan de 8 semanas para correr tus primeros 5 kilómetros	19
5. Medir correctamente tus progresos	24
6. Descanso y recuperación	28
7. Mantener la motivación	32
8. Problemas frecuentes y sus soluciones	36
9. De 5 a 10 kilómetros	42
10. Tu camino como corredor: un nuevo comienzo	45

Capítulo I

Los primeros pasos

¿Por qué correr? Los beneficios para el cuerpo y la mente

¡Enhorabuena! Con la decisión de empezar a correr, has dado un paso importante hacia un estilo de vida más saludable y activo. Pero ¿por qué es tan popular correr y por qué deberías mantenerte constante, aunque los primeros pasos quizá te parezcan difíciles?

Correr es una de las formas de movimiento más naturales del ser humano. Nuestros antepasados corrían para sobrevivir, ya fuera durante la caza o al huir de un peligro. Hoy corremos por otros motivos, y sus beneficios son muy variados:

Beneficios físicos

Sistema cardiovascular: Correr de forma regular fortalece el corazón, ayuda a reducir la presión arterial y mejora tu resistencia. Después de pocas semanas notarás que subir escaleras te resulta más fácil.

Control del peso: Media hora de jogging quema aproximadamente entre 300 y 400 calorías, más que la mayoría de las actividades realizadas durante el mismo tiempo.

Salud ósea: Correr es un ejercicio de carga que aumenta la densidad ósea y puede ayudar a proteger contra la osteoporosis.

Sistema inmunitario: Está demostrado que el entrenamiento moderado de carrera fortalece las defensas y te hace más resistente frente a los resfriados.

Beneficios mentales

Reducción del estrés: El famoso “subidón del corredor” no

es un mito. Al correr se liberan endorfinas, que reducen el estrés y mejoran el estado de ánimo.

Mejor sueño: Muchos corredores afirman que duermen mejor y que tardan menos en conciliar el sueño.

Claridad mental: Muchos corredores aprovechan el tiempo mientras corren para pensar en problemas, ordenar sus ideas o simplemente despejar la mente.

Confianza en uno mismo: Con cada meta alcanzada —ya sea el primer minuto corriendo sin parar o los primeros 5 kilómetros— aumenta tu confianza.

Lo especial de correr es su sencillez. No necesitas equipamiento caro, ni una membresía de gimnasio, ni una cita fija. Puedes salir a correr prácticamente en cualquier lugar y en cualquier momento: justo delante de tu casa, en el parque o en el bosque.

Establecer expectativas realistas

Antes de ponerte las zapatillas de correr, es importante tener expectativas realistas. Muchos principiantes abandonan porque quieren demasiado en muy poco tiempo o porque tienen ideas equivocadas sobre cómo debería verse el progreso.

Lo que puedes esperar

Las primeras carreras serán exigentes. Incluso si estás en forma en otros deportes, correr exige a tu cuerpo de una manera específica. La falta de aire y las piernas pesadas son normales.

El progreso llega por etapas. Habrá días en los que te sentirás genial y otros en los que cada paso parecerá difícil. Eso es completamente normal.

En 8 a 12 semanas puedes pasar de cero a 5 kilómetros. Con un plan de entrenamiento estructurado y constancia, este objetivo es realista para la mayoría de las personas.

Tu ritmo será lento al principio. Un ritmo de 7 a 8 minutos por kilómetro es totalmente normal para principiantes e incluso recomendable. Algunas personas empiezan también con 9 o 10 minutos por kilómetro.

Lo que NO deberías esperar