HEALTH
by Marta López

EMPEZAR A CORRER DESDE CERO

Método CACO: de caminar a correr 30 minutos seguidos en 10 semanas.

Método CACO · Zonas y ritmos · Calzado · Plan de 10 semanas · Strava

Marta López
Coach de nutrición y entrenamiento

@healthbymartalopez

Por qué empezar con el método CACO

CACO significa **caminar y correr**: alternas tramos de carrera suave con tramos caminando y, semana a semana, los tramos corriendo se alargan.



01

Tu cuerpo se adapta

El corazón y los pulmones mejoran rápido, pero tendones, huesos y articulaciones necesitan más tiempo. Caminar entre tramos les da ese margen.

02

Menos lesiones

La mayoría de las lesiones al empezar vienen de hacer demasiado, demasiado pronto. CACO sube la carga poco a poco.

03

Sin agobio

Desde el primer día puedes completar la sesión. Terminar con ganas es lo que hace que vuelvas a salir.

04

Para todo el mundo

Da igual tu edad o tu forma física: empiezas donde estás y avanzas a tu ritmo.

La regla de oro

Corre a un ritmo en el que **puedas hablar**. Si no puedes decir una frase seguida, ve más despacio. Al principio, lento es perfecto.

Antes de empezar

Lo que necesitas es poco, pero elegirlo bien marca la diferencia.

Las zapatillas

- **Específicas de correr.** Las de gimnasio o de moda no amortiguan ni sujetan igual.
- **Cómodas desde el primer momento.** No hay que "domarlas": si molestan en la tienda, molestarán corriendo.
- **Medio número o un número más** que tu calzado de calle: el pie se hincha al correr. Deja un dedo de margen delante.
- Para empezar, una zapatilla **neutra y con buena amortiguación** suele ir bien a casi todo el mundo.
- Pruébatelas por la tarde y con los calcetines de correr. Si puedes, en una tienda especializada.
- Cámbialas cuando la suela o la amortiguación estén gastadas: como referencia, cada **600-800 km**.

Ropa

- Tejido técnico que transpire. Evita el algodón: retiene el sudor y roza.
- Calcetines de deporte sin costuras. Sujetador deportivo de sujeción alta si lo necesitas.
- En verano, gorra y crema solar. En invierno, capas finas que puedas quitarte.

REVISIÓN MÉDICA

Si tienes alguna enfermedad del corazón, tensión alta, mareos, dolor en el pecho, una lesión reciente o hace años que no haces deporte, consulta antes con tu médico.

Cuántos días salir y cuánto descansar

3

3 días por semana

Es la frecuencia ideal para empezar. Por ejemplo, lunes, miércoles y viernes, o martes, jueves y sábado.

1

1 día de descanso entre salidas

El descanso es cuando tu cuerpo se adapta. No corras dos días seguidos las primeras semanas.

2

2 días de fuerza

Fortalecer piernas, glúteo y core protege tus articulaciones y te hace correr mejor.

+

Paseos los demás días

Caminar en los días sin carrera suma salud y ayuda a recuperar.

Ejemplo de semana

DÍA	QUÉ HACER
Lunes	**Sesión CACO**
Martes	Fuerza o paseo
Miércoles	**Sesión CACO**
Jueves	Fuerza o descanso
Viernes	**Sesión CACO**
Sábado	Paseo largo o actividad suave
Domingo	Descanso

SUBE POCO A POCO

No aumentes de golpe: como guía, que el tiempo total de carrera de una semana no suba más de un 10 % respecto a la anterior. Si una semana te ha costado mucho, **repítela**: no pasa nada.

Calentamiento antes de correr

5-8 minutos. Empieza siempre caminando a paso rápido 3-5 minutos y después haz estos ejercicios.

1 Movilidad de tobillo



1. Rodilla de atrás en el suelo, pie delantero cerca de una pared.
2. Lleva la rodilla hacia la pared **sin levantar el talón**.
3. Vuelve despacio.

10 por pierna

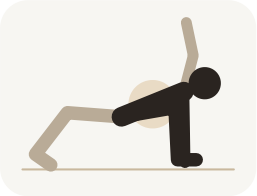
2 Balanceo de pierna



1. De pie, apóyate en una pared o un árbol.
2. Balancea la pierna adelante y atrás, relajada.
3. Aumenta el recorrido poco a poco.

10 por pierna

3 Estocada con rotación



1. Da un paso largo adelante y baja la rodilla de atrás.
2. Gira el tronco hacia la pierna de delante.
3. Vuelve y cambia de pierna.

6 por lado

4 Puente de glúteo



1. Boca arriba, rodillas flexionadas.
2. Sube la cadera apretando el glúteo.
3. Baja despacio.

12 repeticiones

Las zonas de trabajo

Las zonas indican a qué intensidad corres según tus pulsaciones. Para empezar, casi todo tu entrenamiento debe ir en zona 2.

ZONA	% DE TU FC MÁXIMA	CÓMO TE SIENTES	PARA QUÉ SIRVE
Z1	50-60 %	Muy fácil. Hablas sin problema.	Calentar, caminar y recuperar.
Z2	60-70 %	Cómodo. Puedes mantener una conversación.	**La base:** construye tu resistencia. Es la que más vas a usar.
Z3	70-80 %	Moderado. Hablas con frases cortas.	Ritmo de carrera más sostenido.
Z4	80-90 %	Duro. Solo dices palabras sueltas.	Ritmos rápidos y series.
Z5	90-100 %	Máximo. No puedes hablar.	Esfuerzos muy cortos.

CALCULA TU FC MÁXIMA

Una fórmula sencilla y fiable: **FC máxima = 208 − (0,7 × tu edad)**. Por ejemplo, con 40 años: 208 − 28 = **180 pulsaciones**. Tu zona 2 estaría entre 108 y 126 pulsaciones. Es una estimación: cada persona es diferente.

SIN RELOJ: EL TEST DEL HABLA

Si puedes hablar con frases completas, estás en zona 2. Si solo puedes decir palabras sueltas, vas demasiado rápido para empezar.

Cómo usar el reloj y entender el ritmo

En tu reloj

- Elige la actividad **Carrera** y espera a que encuentre el GPS antes de empezar.
- Configura tus **zonas de frecuencia cardiaca** con tu FC máxima (o deja que el reloj la calcule con el tiempo).
- Pon en pantalla tres datos: **tiempo**, **pulsaciones** y **ritmo**.
- Muchos relojes tienen modo **intervalos**: programa los tramos de correr y caminar y te avisará con un pitido.
- El pulsómetro de muñeca es suficiente para empezar. Una banda de pecho es más precisa en series y cambios de ritmo.

Qué es el ritmo

- El ritmo se mide en **minutos por kilómetro (min/km)**: lo que tardas en recorrer 1 km.
- Cuanto **más bajo**, más rápido: 6:30 min/km es más rápido que 7:30 min/km.
- Al empezar, olvídate del ritmo y guíate por las pulsaciones o el test del habla. Correr más lento de lo que crees es lo correcto.
- Con las semanas verás que, a las mismas pulsaciones, tu ritmo mejora. Esa es la mejor señal de progreso.

Sin reloj también vale

Un cronómetro en el móvil o una aplicación con avisos de intervalos es suficiente para seguir el plan.

Tu plan de 10 semanas

Haz la misma sesión **3 veces** en la semana. Antes, 5 minutos caminando y el calentamiento; después, 5 minutos caminando y los estiramientos.

SEMANA	SESIÓN (3 VECES POR SEMANA)	CORRER + CAMINAR
1	8 x (1 min corriendo + 2 min caminando)	24 min
2	6 x (2 min corriendo + 2 min caminando)	24 min
3	5 x (3 min corriendo + 2 min caminando)	25 min
4	4 x (4 min corriendo + 2 min caminando)	24 min
5	4 x (5 min corriendo + 2 min caminando)	28 min
6	3 x (7 min corriendo + 2 min caminando)	27 min
7	3 x (9 min corriendo + 1 min caminando)	30 min
8	2 x (12 min corriendo + 1 min caminando)	26 min
9	20 min corriendo + 2 min caminando + 6 min corriendo	28 min
10	**30 minutos corriendo seguidos**	30 min

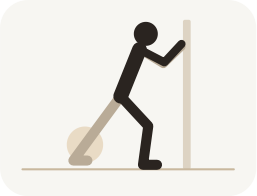
CÓMO AVANZAR

- Corre en **zona 2**: tienes que poder hablar.
- Si una sesión se te hace muy dura, **repite la semana** antes de pasar a la siguiente.
- Camina rápido en los tramos de caminar: es parte del entrenamiento.
- Lo importante es completar las sesiones, no ir rápido.

Después de correr

5 minutos caminando para bajar pulsaciones y estos estiramientos suaves, 20-30 segundos cada uno.

1 Gemelo



1. Manos en una pared, una pierna atrás estirada.
2. Talón de atrás en el suelo.
3. Lleva la cadera hacia delante.

30 s por pierna

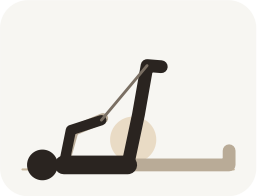
2 Cuádriceps



1. De pie, coge el empeine y lleva el talón al glúteo.
2. Rodillas juntas y cadera hacia delante.
3. Apóyate si lo necesitas.

30 s por pierna

3 Isquiotibiales



1. Pierna estirada apoyada en un escalón o banco.
2. Inclínate desde la cadera con la espalda recta.
3. Que tire, sin doler.

30 s por pierna

4 Flexor de cadera



1. Rodilla de atrás en el suelo, pie delantero adelantado.
2. Aprieta el glúteo de atrás y lleva la cadera adelante.
3. Tronco recto.

30 s por lado

Registra tus salidas con Strava

Strava es una aplicación gratuita para registrar tus entrenamientos con el GPS del móvil o del reloj, ver tu ritmo y tus rutas y seguir tu evolución.

Cómo empezar

1. Descarga **Strava** y crea tu cuenta.
2. Si tienes reloj, conéctalo desde **Ajustes** (Garmin, Apple, Polar, Coros, Suunto…) y tus salidas se subirán solas.
3. Sin reloj: pulsa **Grabar**, elige **Carrera** y empieza. Al terminar, guarda la actividad.
4. Ponle un título y, si quieres, una foto o cómo te has sentido.

Qué mirar

- **Ritmo por kilómetro (parciales):** cómo has ido en cada km.
- **Pulsaciones y zonas** si llevas reloj.
- **Rutas:** guarda tus recorridos favoritos y descubre otros cerca de casa.
- **Tu progreso:** compara semanas y celebra cada avance.
- **Clubes:** únete a grupos de tu zona para motivarte.

MUY IMPORTANTE: TU PRIVACIDAD

Activa la opción para **ocultar el inicio y el final de tus rutas** en los ajustes de privacidad, para que no se vea dónde vives. Revisa también quién puede ver tus actividades.

Algunas funciones avanzadas son de pago, pero la versión gratuita es suficiente para empezar. Y cuando compartas tus salidas, **etiquétame en @healthbymartalopez** para que vea tu progreso.

Tips y consejos

01
Técnica sencilla
Pasos cortos y rápidos, el pie cae bajo el cuerpo. Mirada al frente, hombros relajados y brazos a 90°.

02
Respira tranquilo
Por nariz y boca, sin forzar. Si te ahogas, baja el ritmo.

03
Antes de salir
Si comes, que sea algo ligero 1-2 horas antes. Bebe agua a lo largo del día.

04
Superficie
Alterna asfalto con tierra o caminos. Evita cuestas fuertes las primeras semanas.

05
Calor y frío
En verano, sal a primera hora o al atardecer. En invierno, calienta un poco más.

06
Constancia
Mejor 3 salidas suaves cada semana que una muy dura. La constancia es la que da resultados.

MOLESTIA O DOLOR: CUÁNDO PARAR

- Las agujetas o una ligera sobrecarga los primeros días son normales.
- Para si notas un **dolor punzante**, que te hace cojear o que va a más mientras corres.
- Si un dolor dura más de unos días, consulta con un fisioterapeuta o con tu médico.

Y después de los 30 minutos, ¿qué?

Tus próximos objetivos

- **5 km:** sigue con 3 salidas por semana y alarga poco a poco una de ellas.
- **10 km:** combina una salida larga y suave, una de ritmo y una fácil.
- **Fuerza:** 2 días por semana para correr mejor y prevenir lesiones.

COMPARTE TU PROGRESO

Cuando salgas a correr, **etiquétame en tus stories o publicaciones en @healthbymartalopez**. Así veo cómo avanzas, te animo y puedo seguir ayudándote con consejos para tu siguiente paso.

UN PLAN HECHO PARA TI

Si quieres un plan de carrera, fuerza y nutrición adaptado a tu nivel, tus horarios y tu objetivo, en el **Método Elígete** lo diseño contigo y te acompaño cada semana.

¿Quieres que te ayude?

Escríbeme **INFO** por Instagram a **@healthbymartalopez** o por WhatsApp al **+34 664 248 974** y te cuento cómo podemos trabajar juntos.

Marta López · Coach de nutrición y entrenamiento · @healthbymartalopez