

CORRER CON HERNIA DISCAL

Solamente podrás empezar cuando en reposo no tengas dolor.

Si aparece dolor al correr, no deberías aumentar el tiempo de carrera, trabaja en el intervalo en el que tienes dolor hasta que los síntomas se estabilicen.

Calienta antes de cada sesión 10 minutos.

La manera de correr es de forma suave, intentando guiarte por sensaciones (nada de ir a toda velocidad). Un truco para saber si lo estás haciendo bien es ir hablando mientras se anda o corre. Si no nos falta el aire, vamos por el buen camino.

Semana 1

Día 1: caminar 3' + correr 2' x 4 veces = 20'

Día 2: caminar 3' + correr 2' x 4 veces = 20'

Día 3: caminar 3' + correr 2' x 5 veces = 25'

Semana 2

Día 1: caminar 3' + correr 3' x 4 veces = 24'

Día 2: caminar 3' + correr 3' x 4 veces = 24'

Día 3: caminar 3' + correr 3' x 5 veces = 30'

Semana 3

Día 1: caminar 3' + correr 4' x 4 veces = 28'

Día 2: caminar 3' + correr 4' x 4 veces = 28'

Día 3: caminar 3' + correr 4' x 5 veces = 35'

Semana 4

Día 1: caminar 2' + correr 5' x 4 veces = 28'

Día 2: caminar 2' + correr 5' x 4 veces = 28'

Día 3: caminar 2' + correr 5' x 5 veces = 35'

Semana 5

Día 1: 12' corriendo

Día 2: 10' corriendo

Día 3: 15' corriendo

Semana 6

Día 1: 15' corriendo

Día 2: 12' corriendo

Día 3: 20' corriendo

Semana 7

Día 1: 20' corriendo

Día 2: 25' corriendo

Día 3: 30' corriendo

Semana 8

Día 1: 30' corriendo

Día 2: 35' corriendo

Día 3: 35' corriendo

Prueba final

Día 1: 40' corriendo