

## **Be Well Utah Walk, Run, & Roll**

La Caminata, Carrera y paseo en bicicleta o silla de ruedas Virtual

Puedes prepararte para participar en la **Caminata de 1 milla** siguiendo este sencillo plan de 8 semanas.

El mejor enfoque en el entrenamiento para una caminata es **gradualmente aumentar el tiempo** que camina antes de intentar aumentar tu velocidad. Aumentando el tiempo que caminas cada semana.

Puedes fijarte el objetivo de caminar 1 milla en unos 30-45 minutos.

La Universidad de Utah le recomienda encarecidamente que consulte con su médico antes de comenzar cualquier programa de ejercicios. Usted debe entender que al participar en cualquier programa de ejercicio, o carrera, existe la posibilidad de sufrir lesiones físicas. Si participa en este programa de ejercicios, o carreras, acepta que lo hace bajo su propio riesgo, que participa voluntariamente en estas actividades, que asume todo el riesgo de sufrir lesiones y que acepta liberar y eximir a la Universidad de Utah de cualquier reclamación o causa de acción, conocida o desconocida.

## Caminata de 1 Milla – Entrenamiento para principiantes

Semana	Lun	Mar	Mier	Jue	Vier	Sap	Dom
<b>Gol Semanal : 50 min total</b>	Caminar 10 min	Caminar 10 min	Descansar	Caminar 10 min	Caminar 10 min	Caminar 10 min	Descansar
<b>Gol: 75 min total</b>	Caminar 15 min	Caminar 15 min	Descansar	Caminar 15min	Caminar 15 min	Caminar 15 min	Descansar
<b>Gol: 100 min total</b>	Caminar 20 min	Caminar 20 min	Descansar	Caminar 20 min	Caminar 20 min	Caminar 20 min	Descansar
<b>Agregar un día más largo G: 110 min</b>	Caminar 20 min	Caminar 20 min	Descansar	Caminar 20 min	Caminar 20 min	Día más largo Caminar 30 min	Descansar
<b>Agregar un día más largo G: 135 min</b>	Caminar 25 min	Caminar 25 min	Descansar	Caminar 25 min	Caminar 25 min	Día más largo Caminar 35 min	Descansar
<b>Agregar un día más largo G: 160 min</b>	Caminar 30 min	Caminar 30 min	Descansar	Caminar 30 min	Caminar 30 min	Día más largo Caminar 40 min	Descansar
	Caminar	Caminar	Descansar	Caminar	Caminar	Día más	Descansar

<b>Agregar intervalos de Caminar más rápido</b> <b>160 min total</b>	30 min alternando o 1 min más rápido y 2 a velocidad normal	30 min alternando o 1 min más rápido y 2 a velocidad normal	r	30 min alternando o 1 min más rápido y 2 a velocidad normal	30 min alternando o 1 min más rápido y 2 a velocidad normal	largo  Caminar 40 min a velocidad normal	r
<b>Día más Largo</b> <b>160 min total</b>	Caminar 30 min alternando o 1 min más rápido y 2 a velocidad normal	Caminar 30 min alternando o 1 min más rápido y 2 a velocidad normal	Descansar	Caminar 30 min alternando o 1 min más rápido y 2 a velocidad normal	Caminar 30 min a velocidad normal	<b>¡Día del Evento!</b>  <b>Caminar 1 Milla</b> 😊	Descansar

**Recuerde de:**

- ❖ **Use zapatillas buenas** con soporte para el arco del pie.
- ❖ **Estire las piernas** –especialmente pantorrillas y espinillas- antes y después de caminar para evitar calambres y lesiones.
- ❖ **No olvide el pre-calentamiento** antes de empezar a ir muy rápido.  
Caminar a un paso fácil durante 5-10 minutos y luego acelerar a un ritmo rápido.
  - o Un ritmo rápido significa: *“Estoy un poco sin aliento, pero todavía puedo mantener una conversación.”*
- ❖ **¡Manténgase hidratado!**

**Consejos para evitar las férulas en las piernas:**

<https://www.verywellfit.com/how-to-prevent-and-treat-shin-splints-3432863>

**Cómo prevenir las ampollas:**

<https://www.verywellfit.com/blisters-begone-seven-strategies-to-prevent-blister-3432491>

Estiramientos para espinillas:



[redefiningstrength.com](http://redefiningstrength.com)