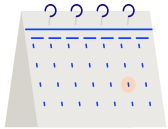


# Entrena para la San Silvestre con el Método CaCo

## Mes 1 y 2

### Introducción a correr



Martes  
Jueves  
Sábado



**5 minutos  
corriendo**



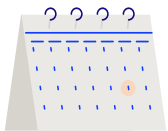
**5 minutos  
caminando**



Repite  
**5 veces**

## Mes 3 y 4

### Aumentar el tiempo de carrera



Martes  
Jueves  
Sábado



**10 minutos  
corriendo**



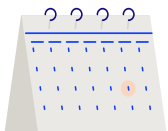
**2 minutos  
caminando**



Repite  
**5 veces**

## Mes 5 y 6

### Progresar hacia correr más tiempo



Martes  
Jueves  
Sábado



**20 minutos  
corriendo**



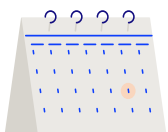
**2 minutos  
caminando**



Repite  
**4 veces**

## Mes 7 y 8

### Reducir las pausas



Martes  
Jueves  
Sábado



**30 minutos  
corriendo**



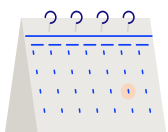
**1 minuto  
caminando**



Repite  
**3 veces**

## Mes 9 y 10

### Acercarse a correr 45 minutos seguidos



Martes  
Jueves  
Sábado



**45 minutos  
corriendo**



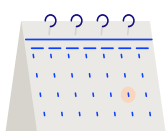
**1 minuto  
caminando**



Repite  
**2 veces**

## Mes 11 y 12

### ¡A por todas!



Martes  
Jueves  
Sábado



**50 - 60  
minutos corriendo**

