

A high-angle, rear-view photograph of a male runner in a grey tank top and black shorts, captured mid-stride on a blue running track. The track curves to the right, and a green grassy field is visible in the background under bright, warm sunlight. A thin yellow vertical line is on the right side of the image.

Correr Inteligente

**21Km**  
**EN MENOS**  
**1H45min**

Mario Castellanos

Sé un corredor más rápido y fuerte  
sin lesionarte en el camino

# Correr Inteligente

© Correr Inteligente

Todos los derechos reservados. Ninguna parte de este manual puede reproducirse sin el expresado permiso escrito por Mario Castellanos Salamanca.

Es importante recordar que no todos los ejercicios son adecuados para todo el mundo. Si le preocupa si los ejercicios en éste o cualquier otro programa son adecuados para usted, no lo haga a menos que lo haya aprobado su educador físico. Esto es especialmente importante si tiene cualquier patología o lesión, o se encuentra dentro de los colectivos de especial atención cómo embarazadas, mujeres en puerperio y/o lactantes, personas mayores o personas con discapacidad.

Los consejos e instrucciones de entrenamiento incluidos en este documento no sustituyen el asesoramiento personalizado de un educador físico. Al igual que con cualquier programa de ejercicio, si en algún momento durante su entrenamiento comienza a sentirse débil, mareado o tiene molestias físicas, debe detenerse inmediatamente. Usted es responsable de hacer ejercicio dentro de sus límites y buscar asesoramiento y atención médica según corresponda. Mario Castellanos Salamanca se exime de cualquier responsabilidad o pérdida en conexión con el uso de este programa o cualquier consejo aquí mostrado.

Mario Castellanos

# Correr Inteligente

## CÓMO TENER ÉXITO CON EL PROGRAMA

En este programa nos enfocamos en tres pilares esenciales para un entrenamiento efectivo:

- Entrenamiento basado en sensaciones:

Al empezar a correr, es fundamental que aprendas a escuchar tu cuerpo y a entrenar en función de tus sensaciones. No se trata de seguir estrictamente zonas de entrenamiento basadas en métricas, sino de conocer cómo te sientes en cada momento. Esto te permitirá regular el esfuerzo de manera más intuitiva y progresiva. Entrenar de esta manera, especialmente al principio, te ayudará a evitar sobreesfuerzos y disfrutar más del proceso.

- La importancia del calentamiento:

Un buen calentamiento es clave para prevenir lesiones y prepararte adecuadamente para la sesión que vas a realizar. En este programa, te sugerimos dedicar entre 5 y 15 minutos a calentar, aumentando gradualmente la intensidad. El calentamiento debe ajustarse a la sesión que tengas por delante: si vas a hacer sprints, deberás calentar más a fondo que si tienes una carrera suave o de larga distancia. Recuerda, el objetivo es que te sientas preparado/a y listo/a para lo que viene.

## Correr Inteligente

- El uso del sentido común:

Aunque pueda parecer algo básico, el sentido común es quizás el factor más importante a la hora de entrenar. Es fundamental que seas consciente de tu nivel de forma física y adaptes el ritmo de tu progresión. Si llevas mucho tiempo sin correr, no intentes darlo todo en la primera sesión de intervalos. Ve aumentando la intensidad de manera gradual y controlada. Esto no solo te ayudará a mejorar sin prisas, sino que reducirá significativamente el riesgo de lesiones. Además, al elegir tu plan de entrenamiento, sé realista en cuanto al tiempo que puedes dedicar y a tus expectativas. Un enfoque equilibrado te proporcionará una mejor experiencia y resultados más consistentes. Con estos tres pilares como base, estarás preparado/a para progresar de manera segura y efectiva

**Antes de empezar echa un vistazo a este video**



# Correr Inteligente

## CALCULA TUS ZONAS DE ENTRENAMIENTO

¿No estás seguro de dónde están tus zonas de entrenamiento?

- LEER ARTÍCULO SOBRE ZONAS DE ENTRENAMIENTO



- CALCULADORA DE ZONAS DE ENTRENAMIENTO POR PULSO Y RITMO



- VER VIDEO TUTORIAL SOBRE COMO USAR LA CALCULADORA



# Correr Inteligente

## Cómo orientación..

Si tu objetivo es bajar de 1h30min en media maratón tus zonas de ritmo debería ser al menos así:

## Zonas de entrenamiento basadas en ritmo:

Zona 1 (Recuperación): Más lento que 6:15 min/km

Zona 2 (Base aeróbica): 5:45-6:15 min/km

Zona 3 (Resistencia aeróbica): 5:15-5:45 min/km

Zona 4 (Umbral): 4:50-5:05 min/km

Zona 5 (VO2 máx): 4:30-4:50 min/km

De todos modos, te recomiendo hacer el test VAM y ajustar los entrenamientos a tus propios ritmos.

# Correr Inteligente

**Semana 1:** Base y Velocidad

**Objetivo:** Construir una base sólida de resistencia y comenzar con trabajo en Z5 para mejorar la velocidad. Correr 3 días a la semana.

Día	Calentamiento	Parte Principal	Enfriamiento
Lunes		Correr 50 min a ritmo cómodo (Z1)	
Martes	Movilidad y foam roller	Fuerza	Estiramientos
Miércoles	Descanso		
Jueves	10min suaves	Test VAM 5 min a máxima intensidad	5min suaves
Viernes	Descanso		
Sábado		Correr 60 min a ritmo cómodo (Z1)	
Domingo	Descanso		

## Consideraciones:

En la página anterior tienes toda la información para hacer el test VAM

Las sesiones de calentamiento y fuerza están al final del documento.

La técnica de carrera se realiza entre el calentamiento y la parte principal los días de intervalos

VER VIDEO - Técnica de carrera



# Correr Inteligente

## Semana 2: Base y Velocidad

**Objetivo:** Construir una base sólida de resistencia y comenzar con trabajo en Z5 para mejorar la velocidad. Correr 3 días a la semana.

Día	Calentamiento	Parte Principal	Enfriamiento
Lunes	Movilidad y foam roller	Fuerza	Estiramientos
Martes	15min Z1-Z2	8x400m en Zona 5, rec 90"	10min Z1-Z2
Miércoles		8 km en Zona 1-2	
Jueves	Descanso		
Viernes	15min Z1-Z2	6x200m en Zona 5, rec 60"	10min Z1-Z2
Sábado		12 km en Zona 2-3	
Domingo	Descanso		

### Consideraciones:

Las sesiones de calentamiento y fuerza están al final del documento.

La técnica de carrera se realiza entre el calentamiento y la parte principal los días de intervalos

VER VIDEO - Técnica de carrera





# Correr Inteligente

## Semana 3: Base y Velocidad

**Objetivo:** Construir una base sólida de resistencia y comenzar con trabajo en Z5 para mejorar la velocidad. Correr 3 días a la semana.

Día	Calentamiento	Parte Principal	Enfriamiento
Lunes	Movilidad y foam roller	Fuerza	Estiramientos
Martes	15min Z1-Z2	6x600m en Zona 5, rec 90"	10min Z1-Z2
Miércoles		9 km en Zona 1-2	
Jueves	Descanso		
Viernes	15min Z1-Z2	6x300m en Zona 5, rec 60"	10min Z1-Z2
Sábado		14 km en Zona 2-3	
Domingo	Descanso		

### Consideraciones:

Las sesiones de calentamiento y fuerza están al final del documento.

La técnica de carrera se realiza entre el calentamiento y la parte principal los días de intervalos

VER VIDEO - Técnica de carrera



# Correr Inteligente

## Semana 4: Base y Velocidad

**Objetivo:** Construir una base sólida de resistencia y comenzar con trabajo en Z5 para mejorar la velocidad. Correr 3 días a la semana.

Día	Calentamiento	Parte Principal	Enfriamiento
Lunes	Movilidad y foam roller	Fuerza	Estiramientos
Martes	15min Z1-Z2	4x1000m en Zona 5, rec 90"	10min Z1-Z2
Miércoles		9 km en Zona 1-2	
Jueves	Descanso		
Viernes	15min Z1-Z2	10x200m en Zona 5, rec 60	10min Z1-Z2
Sábado		16 km en Zona 2-3	
Domingo	Descanso		

### Consideraciones:

Las sesiones de calentamiento y fuerza están al final del documento.

La técnica de carrera se realiza entre el calentamiento y la parte principal los días de intervalos

VER VIDEO - Técnica de carrera



## Correr Inteligente

**Semana 5** : Progresión y Trabajo en Umbral (Z4)

**Objetivo:** Introducir más trabajo en Z4, que es el umbral anaeróbico y se aproxima al ritmo de carrera de media maratón (21K). Se introduce un cuarto día de carrera.

Día	Calentamiento	Parte Principal	Enfriamiento
Lunes	Movilidad y foam roller	Fuerza	Estiramientos
Martes	15min Z1-Z2	4x800m en Zona 4, rec 90"	10min Z1-Z2
Miércoles		8 km en Zona 1-2	
Jueves		30 min en Zona 2	
Viernes		Descanso	
Sábado		8 km en Zona 2	
Domingo		12 km en Zona 1-2	

### Consideraciones:

Las sesiones de calentamiento y fuerza están al final del documento.

La técnica de carrera se realiza entre el calentamiento y la parte principal los días de intervalos

VER VIDEO - Técnica de carrera



## Correr Inteligente

**Semana 6:** Progresión y Trabajo en Umbral (Z4)

**Objetivo:** Introducir más trabajo en Z4, que es el umbral anaeróbico y se aproxima al ritmo de carrera de media maratón (21K). Se introduce un cuarto día de carrera.

Día	Calentamiento	Parte Principal	Enfriamiento
Lunes		Correr 50 min a ritmo cómodo (Z1)	
Martes	15min Z1-Z2	Test VAM 5 min a máxima intensidad	10 min suaves
Miércoles		10 km en Zona 1-2	
Jueves	Descanso		
Viernes	Movilidad y foam roller	Fuerza	Estiramientos
Sábado	15min Z1-Z2	6x1000m en Zona 4 rec 90"	10 min suaves
Domingo	Descanso		

### Consideraciones:

**Opcional** repetir test VAM y hacer ajustes en el ritmo

Cambiamos los ejercicios de técnica de carrera

La técnica de carrera se realiza entre el calentamiento y la parte principal los días de intervalos

VER VIDEO - Técnica de carrera



## Correr Inteligente

**Semana 7:** Progresión y Trabajo en Umbral (Z4)

**Objetivo:** Introducir más trabajo en Z4, que es el umbral anaeróbico y se aproxima al ritmo de carrera de media maratón (21K). Se introduce un cuarto día de carrera.

Día	Calentamiento	Parte Principal	Enfriamiento
Lunes	Movilidad y foam roller	Fuerza	Estiramientos
Martes	15min Z1-Z2	12x400m en Zona 4, rec 60"	10min Z1-Z2
Miércoles		10 km en Zona 1-2	
Jueves		Descanso o 40min zona 2	
Viernes	15min Z1-Z2	4x1200m en Zona 5, rec 2'	10min Z1-Z2
Sábado		22 km en Zona 2-3	
Domingo		Descanso	

### Consideraciones:

Las sesiones de calentamiento y fuerza están al final del documento.

La técnica de carrera se realiza entre el calentamiento y la parte principal los días de intervalos

VER VIDEO - Técnica de carrera



## Correr Inteligente

**Semana 8:** Progresión y Trabajo en Umbral (Z4)

**Objetivo:** Introducir más trabajo en Z4, que es el umbral anaeróbico y se aproxima al ritmo de carrera de media maratón (21K). Se introduce un cuarto día de carrera.

Día	Calentamiento	Parte Principal	Enfriamiento
Lunes	Movilidad y foam roller	Fuerza	Estiramientos
Martes	15min Z1-Z2	6x1000m en Zona 4, rec 60"	10min Z1-Z2
Miércoles		11 km en Zona 1-2	
Jueves		Descanso o 40min zona 2	
Viernes	15min Z1-Z2	5x800m en Zona 5, rec 90"	10min Z1-Z2
Sábado		22 km en Zona 2-3	
Domingo		Descanso	

### Consideraciones:

Las sesiones de calentamiento y fuerza están al final del documento.

La técnica de carrera se realiza entre el calentamiento y la parte principal los días de intervalos

VER VIDEO - Técnica de carrera



## Correr Inteligente

**Semana 9** : Intensificación y Ajuste Final (Z4 y Ritmo 21K)

**Objetivo:** Aumentar el enfoque en el ritmo de carrera (Z4) y trabajo de series en Z5, antes de reducir el volumen en las últimas semanas para llegar en óptimas condiciones al día de la carrera.

Día	Calentamiento	Parte Principal	Enfriamiento
Lunes	Movilidad y foam roller	Fuerza	Estiramientos
Martes	15min Z1-Z2	5x1000m en Zona 4, rec 90"	10min Z1-Z2
Miércoles		11 km en Zona 1-2	
Jueves		Descanso o 40min zona 2	
Viernes	15min Z1-Z2	10x500m en Zona 5 rec 90"	10min Z1-Z2
Sábado		24 km en Zona 2-3	
Domingo		Descanso	

### Consideraciones:

Las sesiones de calentamiento y fuerza están al final del documento.

La técnica de carrera se realiza entre el calentamiento y la parte principal los días de intervalos

VER VIDEO - Técnica de carrera



## Correr Inteligente

**Semana 10** : Intensificación y Ajuste Final (Z4 y Ritmo 21K)

**Objetivo:** Aumentar el enfoque en el ritmo de carrera (Z4) y trabajo de series en Z5, antes de reducir el volumen en las últimas semanas para llegar en óptimas condiciones al día de la carrera.

Día	Calentamiento	Parte Principal	Enfriamiento
Lunes	Movilidad y foam roller	Fuerza	Estiramientos
Martes	15min Z1-Z2	6x800m en Zona 4, rec 90"	10min Z1-Z2
Miércoles		11 km en Zona 1-2	
Jueves	Descanso o 40min zona 2		
Viernes	15min Z1-Z2	4x1500m en Zona 4, rec 90"	10min Z1-Z2
Sábado		24 km en Zona 2-3	
Domingo	Descanso		

### Consideraciones:

Las sesiones de calentamiento y fuerza están al final del documento.

La técnica de carrera se realiza entre el calentamiento y la parte principal los días de intervalos

VER VIDEO - Técnica de carrera





## Correr Inteligente

**Semana 11** : Intensificación y Ajuste Final (Z4 y Ritmo 21K)

**Objetivo:** Aumentar el enfoque en el ritmo de carrera (Z4) y trabajo de series en Z5, antes de reducir el volumen en las últimas semanas para llegar en óptimas condiciones al día de la carrera.

Día	Calentamiento	Parte Principal	Enfriamiento
Lunes	Movilidad y foam roller	Fuerza	Estiramientos
Martes	15min Z1-Z2	4x1200m en Zona 4, rec 90"	10min Z1-Z2
Miércoles		11 km en Zona 1-2	
Jueves		Descanso o 40min zona 2	
Viernes		14 km en Zona 2	
Sábado		22 km en Zona 2-3	
Domingo		Descanso	

### Consideraciones:

Las sesiones de calentamiento y fuerza están al final del documento.

La técnica de carrera se realiza entre el calentamiento y la parte principal los días de intervalos

VER VIDEO - Técnica de carrera



## Correr Inteligente

**Semana 12:** Intensificación y Ajuste Final (Z4 y Ritmo 21K)

**Objetivo:** Aumentar el enfoque en el ritmo de carrera (Z4) y trabajo de series en Z5, antes de reducir el volumen en las últimas semanas para llegar en óptimas condiciones al día de la carrera.

Día	Calentamiento	Parte Principal	Enfriamiento
Lunes		Correr 45 min a ritmo cómodo (Z1)	
Martes	Movilidad y foam roller	Fuerza	Estiramientos
Miércoles	15min suaves	4x1000m Z4 rec 90"	10min suaves
Jueves		Correr 20 min a ritmo cómodo (Z1)	
Viernes	Descanso		
Sábado		21k	
Domingo	Descanso		

### Consideraciones:

Básico descansar bien esta semana

VER VIDEO - Técnica de carrera



# Correr Inteligente

## Notas sesiones de fuerza

**1º Ejecución:** Es muy importante que las ejecuciones de los movimientos se hagan a máxima velocidad de ejecución.

Por ejemplo, en una sentadilla debes bajar a velocidad normal, parar abajo 1 segundo y subir a máxima velocidad.

**2º Intensidad:** Las intensidades vienen prescritas por carácter del esfuerzo y verás descripciones como esta:

3 x 12 (20). significa que debes hacer: 3 series de 12 repeticiones con un peso que podrías hacer (20) y no mas.

Al entrenar así, el peso durante la misma sesión se puede modificar dependiendo de la fatiga.

Un ejemplo: Comienzo la primera serie y lo hago con un peso "X" y me sale bien, pero en la segunda serie me noto fatigado, por lo que en la tercera bajare un poco el peso. Al contrario también te puede pasar que notes que vas muy fácil y decidas aumentarlo.

De manera que el mismo entrenamientos durante 4 semanas con un mismo 3 x 12(20) no quiere decir que siempre uses el mismo peso.

Si tienes cualquier duda, consultarme antes de hacerlo mal y que el entreno no tenga los efectos deseados.

**3º Calentamiento:** Los calentamientos siempre deben seguir la misma estructura. El mismo es siempre para todas las sesiones, pero puedes cambiar algún ejercicio libremente.

# Correr Inteligente

## Sesión de Calentamiento

01



10-15 minutos carrera suave o



### BLOQUE 1



**FOAM ROLLER**  
2 x 30" por grupo muscular



Ver video

### BLOQUE 2



**MOVILIDAD**  
2 x 8-10 repeticiones por ejercicio



Ver video

### BLOQUE 3 2X

01



6[20]  
sentadilla Goblet

02



6[20]  
Peso muerto  
1 pierna

03



20  
Elevación cadera

rec 1 min

## Sesión de Fuerza semana 1 a 4

01



12x Sentadilla +  
press hombro

02



12x Elevación  
cadera  
1 pierna

03



10x Flexiones

06



10x Remo

05



20" Plancha  
frontal

04



10x Zancada  
hacia delante  
\*por lado

**IMPORTANT**

Repetir 3 veces con 90"-2min de  
descanso entre circuitos

• Enfoque técnico en todas las repeticiones

• Cargar peso progresivamente si te ves fácil

• RPE6 sobre 10 en todos los ejercicios

# Correr Inteligente

## Sesión de Calentamiento

01



10-15 minutos carrera suave o



### BLOQUE 1



**FOAM ROLLER**  
2 x 30" por grupo muscular



Ver video

### BLOQUE 2



**MOVILIDAD**  
2 x 8-10 repeticiones por ejercicio



Ver video

### BLOQUE 3 2X

01



6[20]  
sentadilla Goblet

02



6[20]  
Peso muerto  
1 pierna

03



20  
Elevación cadera

rec 1 min

## Sesión de Fuerza semana 1 a 5

### 3X BLOQUE 1

01



Sentadilla  
ISO 10" abajo

02



15x Press pallof

03



10[20] Press banca

R2'

### 3X BLOQUE 2



Hip thrust  
ISO 10" arriba



20x Dead bug  
alterno



10[20]  
Remo

R2'

### 4X BLOQUE 3



20x Rebotes  
tobillo



20x Wall Drill con  
Cambio

R1'

• ISO = isométrico.

Implica tensión muscular, pero sin contracción y extensión de los músculos, es decir, sin movimiento

# Correr Inteligente

## Sesión de Fuerza semana 5 a 9

### 3X BLOQUE 1

01



Sentadilla  
ISO 10" abajo

02



15x Press pallof

03



10(20) Press  
banca

R2'

### 3X BLOQUE 2



Hip thrust  
ISO 10" arriba



20x Dead bug  
alterno



10(20)  
Remo

R2'

### 4X BLOQUE 3



20x Rebotes  
tobillo



20x Wall Drill con  
Cambio

R1'

## Sesión de Fuerza semana 9 a 12

### 3X BLOQUE 1

01



10 (20)  
Sentadilla

02



10(20)x Remo

03



ISO  
10" abajo

R2'

### 3X BLOQUE 2



10(20) Hip thrust



10x Flexiones



6(20)  
Subida a cajón

R2'

### 3X BLOQUE 3



8x Salto a cajón



6x Step ups  
excéntrico 3-4s  
bajada



20" Plancha

R2'

- ISO = isométrico.

Implica tensión muscular, pero sin contracción y extensión de los músculos, es decir, sin movimiento

**PUEDES COMPRAR  
OTRO PROGRAMA AQUI**



Correr Inteligente

# PROGRAMA

## CORRER INTELIGENTE

Si estás interesado en entrar al programa **Correr Inteligente** simplemente escíbeme un mensaje directo por Instagram.

Evaluaré tu caso para saber si puedo ayudarte con tus objetivos y te daré toda la información





## TESTIMONIOS DE NUESTROS CORREDORES DE CORRER INTELIGENTE

### MARIO

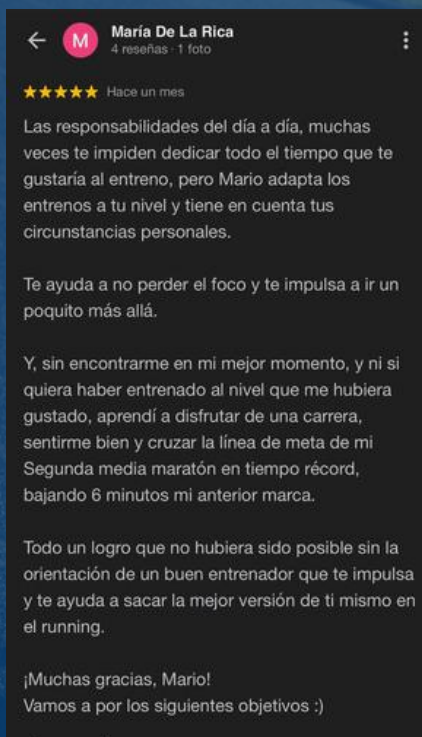
“HE CORRIDO UN MARATÓN CASI AL  
MISMO RITMO QUE ANTES HACIA 10K”

Desde que empecé a entrenar con Mario me he encontrado muy cómodo entrenando ya que ha ido pautando muy bien los descansos, ayudando esto a prevenir las temidas lesiones que nos pueden fastidiar un objetivo que llevábamos tiempo preparando. En mi caso, un mes antes de empezar con el programa había hecho un 10k a ritmo de 5.15, la semana pasada pude terminar mi primera maratón a prácticamente el mismo ritmo. Algo que para mí el año pasado lo veía muy lejano. En el camino de la preparación también he mejorado mi marca personal en MM, por lo que han sido meses muy satisfactorios. Considero que el tener un buen plan estructurado de un profesional junto con la constancia, son imprescindibles para los que nos vamos proponiendo nuevos retos y queremos alcanzar mejores marcas. Y por último, ya no es solo un entrenamiento a seguir y ya, sino entender también porqué hay que correr a unos determinados ritmos, aprender sobre estiramientos, alimentación y otros parámetros que influyen a la hora de correr y que Mario ha ido explicándome en estos meses.

12:37



## MERY



← **M** **María De La Rica**  
4 reseñas · 1 foto

★★★★★ Hace un mes

Las responsabilidades del día a día, muchas veces te impiden dedicar todo el tiempo que te gustaría al entreno, pero Mario adapta los entrenos a tu nivel y tiene en cuenta tus circunstancias personales.

Te ayuda a no perder el foco y te impulsa a ir un poquito más allá.

Y, sin encontrarme en mi mejor momento, y ni siquiera haber entrenado al nivel que me hubiera gustado, aprendí a disfrutar de una carrera, sentirme bien y cruzar la línea de meta de mi Segunda media maratón en tiempo récord, bajando 6 minutos mi anterior marca.

Todo un logro que no hubiera sido posible sin la orientación de un buen entrenador que te impulsa y te ayuda a sacar la mejor versión de ti mismo en el running.

¡Muchas gracias, Mario!  
Vamos a por los siguientes objetivos :)



**Mira su historia**

## CARMEN

**“HE BAJADO 10MIN EN 21K  
Y RECUPERADO LAS  
GANAS DE SEGUIR  
CORRIENDO Y  
MEJORANDO”**

Antes de conocerte entrenaba sin objetivos ni continuidad. No tuve lesión pero no me sentía fuerte. Acababa muy cansada. Ni siquiera pensaba que podía hacer un tiempo por debajo de 2h. Mi mejor marca estuvo aprox. 1 h y 5 minutos. Hace mucho de eso y las sensaciones no tienen nada que ver con las sentidas este domingo en la media de Sevilla. Me encontré genial, mucho mejor de lo esperado gracias a los entrenamientos. He recuperado las ganas de seguir corriendo y mejorando.

22:48

# Correr Inteligente

## FRAN

Pues muy bien, ya en las series de esta semana veía que estaba tenía ritmo para correr, tenía pensado salir en 3:35/3:40 pero como siempre el principio de la carrera te lleva a ir más rápido, me metí en un grupo q iba a buen ritmo y me notaba bien ahí y tiré ahí bien guardado. En la mitad de carrera en el giro de vuelta lo de delante de mí se cortaron y se abrió un hueco con los de delante (que creo q tenía que seguir allí yo pero por no darme un calentón q podía pagar no intenté) hice la parte que sería más rápida desprotegido y gastando más de lo que debía, el último 1.5 me enganché con gente y mantuve ahí e el ultimo tiré con lo quedaba

8:57

En general muy bien, me vi con piernas, con ritmo y con fuerza

8:58

Hacía mucho que no tocaba esos ritmos de carrera y muy muy contento, porque la sensación que tengo es que aún tengo margen de mejora

8:58

Volví a correr con gente en grupos de carrera con las que corría hace tiempo y eso mentalmente me vino muy bien, sensación de recuperar todo lo perdido

9:00

Yo tb estoy muy contento

9:10

Muchas gracias por el buen trabajo

9:10

A nivel profesional lo digo también, la objetividad cuando te lleva otra persona mejora todo mucho

9:11

Yo estoy muy contento con el progreso y no por la carrera de ayer si no por la sensación de volver a sentirme deportista y competitivo

9:13



**FINISHED!**

**5k Leyma Coruña**



**5k Leyma Coruña**

**0:17:39**

**5.00 km**

**42 rTSS**

**C: 1.15 IF**



x8



## BELÉN

Hola!!

10:19

Como te comenté, la carrera muy bien, la disfruté muchísimo, fui muy cómoda salvo en el último km que se notó la última cuesta y el calor que pegaba era brutal

10:20

Pero en general muy bien, sin ningún dolor ni durante ni después

10:20

Estoy muy contenta!

10:20



**Belen Martinez**

5 reseñas



Hace 2 semanas **NUEVA**

Antes de conocer a Mario estuve muchos meses parada por una lesión en el piramidal, y gracias a él he vuelto a disfrutar de las carreras y a mejorar poco a poco mis tiempos. Además, lo más importante para mí es que adapte los entrenamientos a mi ritmo de vida. Recomiendo 100% entrenar con Mario, por su tiempo, dedicación y su profesionalidad.

# Correr Inteligente

## DAVID

“HE MEJORADO **5MIN EN 21K** GRACIAS A TENER CONTINUIDAD Y NO VOLVER A LESIONARME



Mira su historia

← **D** David Romero  
2 reseñas

★★★★★ Hace 4 semanas

Llevo entrenando con Mario, varios meses y he conseguido unos resultados que nunca había pensado que llegaría a conseguir. He conseguido una continuidad de entrenos sin lesión ninguna, que me ha hecho llegar a mi mejor versión. Un entrenador 100% recomendable para llegar a tus objetivos

## JOSE

“HE BAJADO 19 MINUTOS MI MARCA EN 21K EN AÑO Y MEDIO”

← **J** Jose Albuja  
1 reseña

★★★★★ Hace un mes

Yo tengo varias cosas que agradecerle a Mario. Antes estaba lesionado frecuentemente de los tibiales, por poca fuerza, mala pisada,....lo que tiene ser yn novato y no haber corrido nunca. Iba a ritmos mucho peores y acababa mal todas las carreras. Puedes salir a entrenar tu solo pero no tiene nada que ver. Cuando alguien te lleva y compartes los objetivos con el es mas fácil. La prueba esta en 18 minutos menos la media maratón y 12 minutos menos el 10k en menos de dos años. Hay que ser constante y ganarle a la cabeza muchas veces, pero ayuda mucho tener en tu equipo alguien como el

Hola!! 10:19

Como te comenté, la carrera muy bien, la disfruté muchísimo, fui muy cómoda salvo en el último km que se notó la última cuesta y el calor que pegaba era brutal 10:20

Pero en general muy bien, sin ningún dolor ni durante ni después 10:20

Estoy muy contenta! 10:20

Correr Inteligente

**CHARLY**

**“HA SUPERADO TODAS MIS  
EXPECTATIVAS” DE 4H12MIN A 3H17MIN  
EN MARATÓN**



**Mira su historia**

**“Ya hemos ayudado a cientos de  
corredores a mejorar su rendimiento,  
hacer marcas personales y correr sin  
dolor”**

**Escríbeme por privado y  
ANALIZARÉ TU CASO  
para ver si puedo ayudarte**



Correr Inteligente

# PROGRAMA

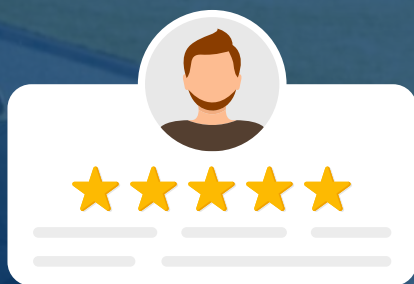
## CORRER INTELIGENTE

Si estás interesado en entrar al programa **Correr Inteligente** simplemente escíbeme un mensaje directo por Instagram.

Evaluaré tu caso para saber si puedo ayudarte con tus objetivos y te daré toda la información



## Correr Inteligente



¿Qué te está pareciendo el programa de entrenamiento?

Me encantaría conocer tu opinión para seguir mejorando. Si tienes algún comentario, no dudes en enviarme un correo a [info@mariocastepf.com](mailto:info@mariocastepf.com)

Cuéntame qué es lo que más te ha gustado, en qué crees que podría mejorar, o cualquier otra sugerencia que tengas. Estaré encantado de responderte.

Además, te agradecería muchísimo si pudieras dejar una reseña a través de este enlace. Esto ayudará a otros deportistas a conocer lo que pueden aprender y mejorar con nuestro programa.

¡Muchas gracias por tu confianza! Espero que hayas disfrutado de los entrenamientos y hayas alcanzado los resultados que deseabas.

¡Nos vemos en las redes sociales!

@mariocaste.pf