

# 5 Aplicaciones En iPhone Para El Entrenamiento De Corredores

Nuevamente te has propuesto en iniciar ese plan de ejercicios que llevas maquinando hace meses ó hasta años, y no lo has hecho? No te preocupes, qué mejor manera para ejercitarse que salir a correr. Es la forma más simple de ejercicio, ya que todo lo que necesitas son un par de zapatos para correr y un corazón dispuesto. Te interesa la idea? Te invitamos a conocer estas **5 Aplicaciones En iPhone Para El Entrenamiento De Corredores**, y sobre todo, **son Gratis!**.



Estas 5 aplicaciones para el iPhone, convertirán el adicto a la televisión que vive en ti, en un nuevo [guerrero del entrenamiento](#).

## 1. C25K

**C25K**, ó **Couch a 5 Kilómetros**, es un programa de entrenamiento popular para los principiantes que no están familiarizados con el perfil de un corredor, en particular aquellos que quieren

aprender a mantener una carrera por más de 5 minutos. La frecuencia de la intensidad se ajusta apropiadamente de acuerdo a ciertos niveles de la aplicación. Maneja un equilibrio entre la exigencia pero sin salir exceder el límite del usuario.

**5K TRAINER**  
RUN FOR PINK

we will train you:

- 30 min a day
- 3 days a week
- 8 weeks total

to finish a **5K**

health **COOP**  
DOCTOR RECOMMENDED APP

**5K TRAINER**  
RUN FOR PINK

Convenient audio coach alerts you when to walk or run.

The ONLY C25K app with accurate alerts while your device is locked.

## [2. Strava Running](#)

**Strava Running** utiliza el poder de las redes sociales para ubicar a los corredores que estén cerca del usuario. Con esto la aplicación nos ayuda encontrar «aliados» para correr con en el área donde estemos. Atiende específicamente a la comunidad de corredores, tiene algunas herramientas que se podría esperar, como un temporizador, rastreador de distancia y administración de calorías. Sin duda una aplicación vale la pena mirar.



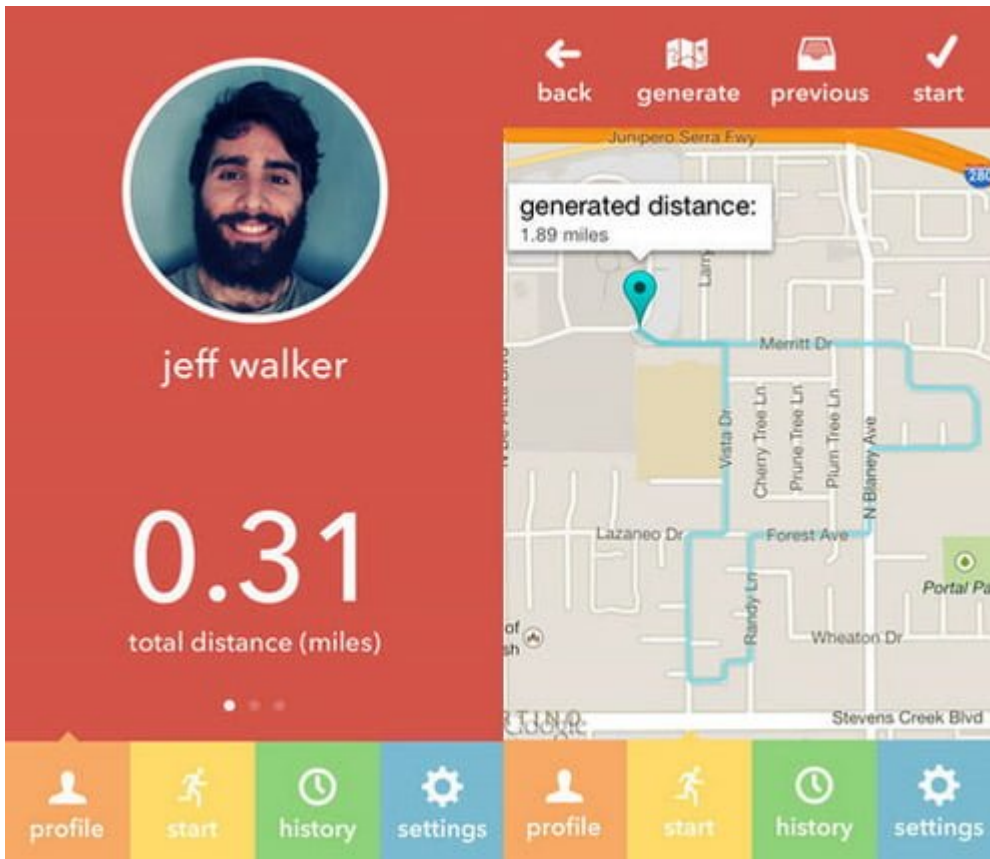
### [3. Charity Miles](#)

Esta aplicación es ideal para aquellos filántropos, si, puedes ayudar a otros mientras te ejercitas. **Charity Miles** es una aplicación que dona dinero para causas específicas en función a los kilómetros que ha corrido, por lo que no sólo se puede ayudar a sí mismo durante su ejercicio, usted también podrá ayudar a otros!



## [4. Mile Mapper](#)

**Mile Mapper** es similar a **WalkJogRun**. Se sugiere rutas alternativas para usted basado en su destino, pero lo que lo distingue es que se calcula una ruta ideal para usted basado en su propio algoritmo de mapeo y mapas de Google, en lugar de ofrecer rutas ya existentes. Es muy llamativo para la creación de rutas aleatorias, si estás aburrido de correr las mismas rutas y otra vez.



## 5. Fitocracy

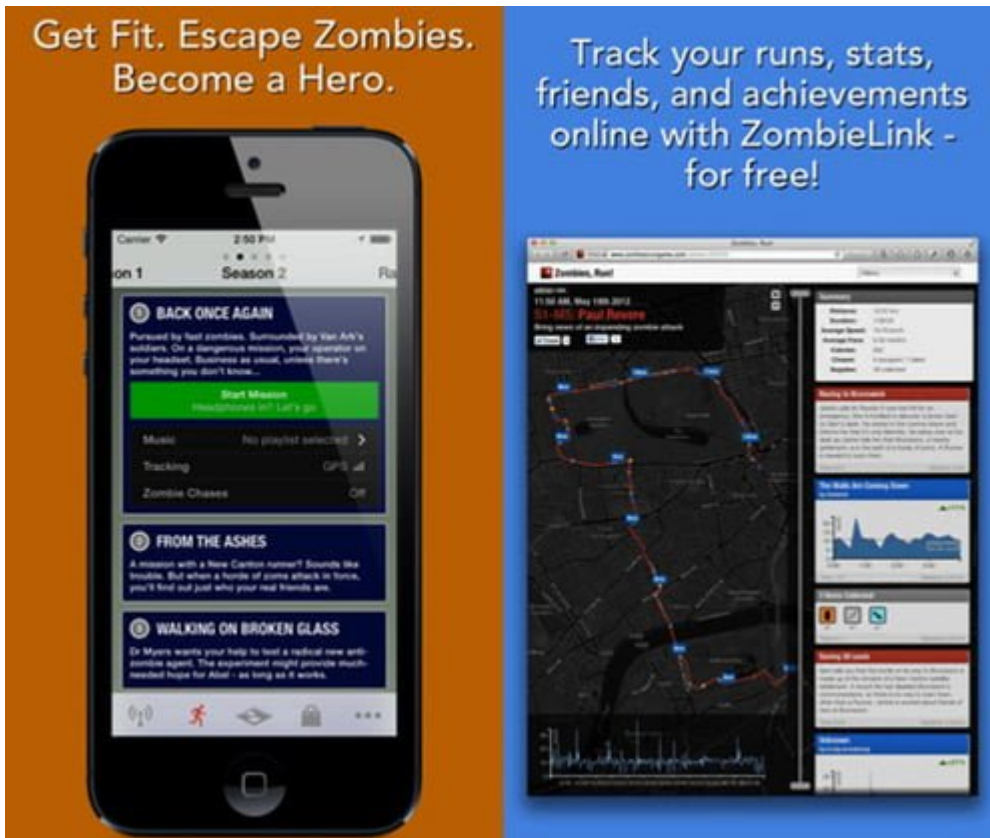
**Fitocracy** es otra aplicación que implica las redes sociales, y tiene una sección dedicada específicamente a los corredores. Lo especial de esta aplicación es su sistema de puntuación único, donde se pueden acumular puntos en función de su rendimiento a lo largo de la semana y luego comparar la puntuación obtenida contra otros corredores.



Como se menciona al principio, estas aplicaciones son gratis, como bono extra compartimos dos aplicaciones de pago que también son útiles para realizar este deporte.

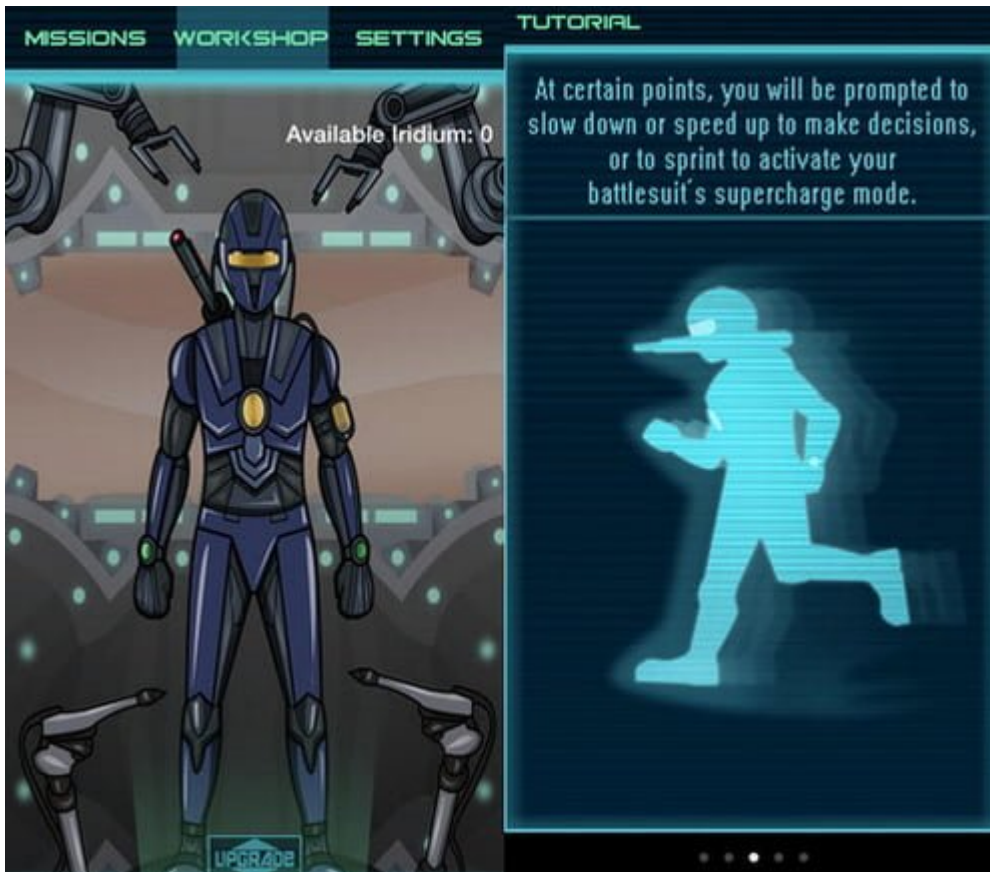
## 6. Zombies, Run!

Alguna vez te has preguntado qué se siente al estar huyendo de una horda de zombis? Bueno, ya no te lo preguntes mas, con **Zombies, Run!**. El uso de las señales de audio, desde la perspectiva de un operador de radio tratando de ayudarle a llegar a una base con humanos vivos, la aplicación le indica que debe hacer a través de una configuración de un escenario imaginario apocalíptico, tales como el cambio de trote y [sprints](#) bruscos repentinos, que da ese toque de diversión al momento de correr. El precio de esta app es de \$ 3.99.



## 9. Battlesuit Runner Fitness

¿Te gustan los videojuegos? Pues bien, tenemos la aplicación perfecta para ti. **Battlesuit Runner Fitness** te lanza profundamente en una emocionante aventura de ciencia ficción. La acción es de ritmo rápido y la narrativa, emocionante, colocándote en el corazón de la acción como un soldado en una historia de **guerra alienígena**. La historia es interactiva por lo que llegar a tomar decisiones a lo largo del camino, y te hacen ganar un sentido de inmersión mientras corres con esta aplicación. Esta aplicación tiene un costo de \$ 0.99.



Esperamos que disfrutes de estas interesantes aplicaciones para tu iPhone y así puedas empezar de una vez por todas a ejercitarse ;)