

Plan de entrenamiento de 8 semanas **correr**

Siempre consulte a su médico antes de comenzar cualquier programa de ejercicios.



2026 5K@EASD Team Novo
Nordisk Embajadora de
Formación Española

**Ignacia
Montt**

Equipo Novo Nordisk Embajadora	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
10	10 - 15x carrera de 2 minutos 1 minuto a pie	11	12	13	14	15	16
		8 - 12x carrera de 3 minutos 1 minuto a pie	APAGADO	10 - 15x carrera de 2 minutos 30 segundos a pie	8 - 12x carrera de 3 minutos 30 segundos a pie	APAGADO	7 - 9x carrera de 4 minutos 1 minuto a pie
17	18	19	20	21	22	23	
10 - 14x carrera de 3 minutos 1 minuto a pie	8 - 10x carrera de 4 minutos 1 minuto a pie	APAGADO o rehacer el día	10 - 14x carrera de 3 minutos 30 segundos a pie	8 - 10x carrera de 4 minutos 30 segundos a pie	APAGADO	6 - 8x carrera de 5 minutos 1 minuto a pie	
24	25	26	27	28	29	30	
8 - 10x carrera de 4 minutos 1 minuto a pie	7 - 9x carrera de 5 minutos 1 minuto a pie	APAGADO o rehacer el día	8 - 10x carrera de 4 minutos 30 segundos a pie	6 - 8x carrera de 5 minutos 30 segundos a pie	APAGADO	6 - 8x carrera de 6 minutos 1 minuto a pie	
31	1	2	3	4	5	6	
7 - 9x carrera de 5 minutos 1 minuto a pie	7 - 9x carrera de 6 minutos 1 minuto a pie	APAGADO o rehacer el día	7 - 9x carrera de 5 minutos 30 segundos a pie	6 - 8x carrera de 6 minutos 30 segundos a pie	APAGADO	6 - 8x carrera de 7 minutos 1 minuto a pie	
7	8	9	10	11	12	13	
7 - 9x carrera de 6 minutos 1 minuto a pie	7 - 9x carrera de 7 minutos 1 minuto a pie	APAGADO o rehacer el día	7 - 9x carrera de 6 minutos 30 segundos a pie	6 - 8x carrera de 7 minutos 30 segundos a pie	APAGADO	6 - 8x carrera de 8 minutos 1 minuto a pie	
14	15	16	17	18	19	20	
7 - 9x carrera de 7 minutos 1 minuto a pie	3x carrera de 10 minutos 2 minutos a pie 8 - 10x carrera de 2 minutos 30 segundos a pie	APAGADO o rehacer el día	6 - 8x carrera de 7 minutos 30 segundos a pie	6 - 8x carrera de 8 minutos 30 segundos a pie	APAGADO	6 - 8x carrera de 9 minutos 1 minuto a pie	
21	22	23	24	25	26	27	
7 - 9x carrera de 8 minutos 1 minuto a pie	3x carrera de 12 minutos 2 minutos a pie 8 - 10x carrera de 3 minutos 30 segundos a pie	APAGADO o rehacer el día	6 - 8x carrera de 8 minutos 30 segundos a pie	5K@EASD CHALLENGE	5K@EASD CHALLENGE	5K@EASD CHALLENGE	
28	29	30	1	2	3	4	
5K@EASD CHALLENGE	5K@EASD CHALLENGE	5K@EASD CHALLENGE	5K@EASD CHALLENGE	5K@EASD CHALLENGE	3 - 4x carrera de 12 minutos 1 minuto a pie	3 - 4x carrera de 15 minutos 1 minuto a pie	

Next Stop: Lasting Health

