

# plan de entrenamiento de 8 semanas correr

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

Equipo Novo Nordisk Embajadora	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
 <p><b>2024 5K@EASD Team</b> <b>Novo Nordisk Embajadora</b> <b>de Formación Española</b></p> <p><b>Ignacia Montt</b></p>	29 <b>10 - 15x</b> carrera de 2 minutos 1 minuto a pie	30 <b>8 - 12x</b> carrera de 3 minutos 1 minuto a pie	31 APAGADO	1 <b>10 - 15x</b> carrera de 2 minutos 30 segundos a pie	2 <b>8 - 12x</b> carrera de 3 minutos 30 segundos a pie	3 APAGADO	4 <b>7 - 9x</b> carrera de 4 minutos 1 minuto a pie
	5 <b>10 - 14x</b> carrera de 3 minutos 1 minuto a pie	6 <b>8 - 10x</b> carrera de 4 minutos 1 minuto a pie	7 APAGADO o rehacer el día	8 <b>10 - 14x</b> carrera de 3 minutos 30 segundos a pie	9 <b>8 - 10x</b> carrera de 4 minutos 30 segundos a pie	10 APAGADO	11 <b>6 - 8x</b> carrera de 5 minutos 1 minuto a pie
	12 <b>8 - 10x</b> carrera de 4 minutos 1 minuto a pie	13 <b>7 - 9x</b> carrera de 5 minutos 1 minuto a pie	14 APAGADO o rehacer el día	15 <b>8 - 10x</b> carrera de 4 minutos 30 segundos a pie	16 <b>6 - 8x</b> carrera de 5 minutos 30 segundos a pie	17 APAGADO	18 <b>6 - 8x</b> carrera de 6 minutos 1 minuto a pie
	19 <b>7 - 9x</b> carrera de 5 minutos 1 minuto a pie	20 <b>7 - 9x</b> carrera de 6 minutos 1 minuto a pie	21 APAGADO o rehacer el día	22 <b>7 - 9x</b> carrera de 5 minutos 30 segundos a pie	23 <b>6 - 8x</b> carrera de 6 minutos 30 segundos a pie	24 APAGADO	25 <b>6 - 8x</b> carrera de 7 minutos 1 minuto a pie
	26 <b>7 - 9x</b> carrera de 6 minutos 1 minuto a pie	27 <b>7 - 9x</b> carrera de 7 minutos 1 minuto a pie	28 APAGADO o rehacer el día	29 <b>7 - 9x</b> carrera de 6 minutos 30 segundos a pie	30 <b>6 - 8x</b> carrera de 7 minutos 30 segundos a pie	31 APAGADO	1 <b>6 - 8x</b> carrera de 8 minutos 1 minuto a pie
	2 <b>7 - 9x</b> carrera de 7 minutos 1 minuto a pie	3 <b>3x</b> carrera de 10 minutos 2 minutos a pie <b>8 - 10x</b> carrera de 2 minutos 30 segundos a pie	4 APAGADO o rehacer el día	5 <b>6 - 8x</b> carrera de 8 minutos 30 segundos a pie	6 <b>6 - 8x</b> carrera de 8 minutos 30 segundos a pie	7 <b>5K@EASD</b> <b>VIRTUAL</b> <b>CHALLENGE</b>	8 <b>5K@EASD</b> <b>VIRTUAL</b> <b>CHALLENGE</b>
	9 <b>5K@EASD</b> <b>VIRTUAL</b> <b>CHALLENGE</b>	10 <b>5K@EASD</b> <b>VIRTUAL</b> <b>CHALLENGE</b>	11 <b>5K@EASD</b> <b>VIRTUAL</b> <b>CHALLENGE</b>	12 APAGADO	13 <b>6 - 8x</b> carrera de 8 minutos 30 segundos a pie	14 APAGADO	15 <b>4 - 5x</b> carrera de 5 minutos 1 minuto a pie
	16 <b>6 - 8x</b> carrera de 8 minutos 30 segundos a pie	17 <b>4 - 5x</b> carrera de 5 minutos 1 minuto a pie	18 APAGADO	19 <b>6 - 8x</b> carrera de 4 minutos 1 minuto a pie	20 <b>6 - 7x</b> carrera de 6 minutos 1 minuto a pie	21 <b>3 - 4x</b> carrera de 12 minutos 1 minuto a pie	22 <b>3 - 4x</b> carrera de 15 minutos 1 minuto a pie

**5K@EASD**  
**Desafío Virtual**  
7 - 11 Septiembre, 2024  
Regístrate: [www.easd5k.com](http://www.easd5k.com)

¡Únase a nosotros para el desafío virtual 5K@EASD en cualquier momento del 7 al 11 de septiembre de 2024! Este año, el Desafío Virtual 5K@EASD reunirá a personas de todo el mundo y a los asistentes de EASD para enfatizar la necesidad de aumentar la actividad física para ayudar a prevenir la diabetes y sus complicaciones. Esta actividad de concientización sobre enfermedades brinda a los participantes la oportunidad de crear conciencia pública sobre la importancia de un estilo de vida saludable para prevenir y controlar la diabetes.

