

plan de entrenamiento de 8 semanas correr

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



2025 5K@EASD Team
Novo Nordisk Embajadora
de Formación Española

Ignacia Montt

20th

anniversary of a healthier you



Equipo Novo Nordisk Embajadora

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