

plan de entrenamiento de 8 semanas **caminar**

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 20 minutos a pie	29 25 minutos a pie	30 APAGADO	31 25 minutos a pie	1 30 minutos a pie	2 APAGADO	3 35 minutos a pie
4 25 minutos a pie	5 30 minutos a pie	6 APAGADO	7 35 minutos a pie	8 40 minutos a pie	9 APAGADO	10 45 minutos a pie
11 30 minutos a pie	12 35 minutos a pie	13 APAGADO	14 40 minutos a pie	15 45 minutos a pie	16 APAGADO	17 50 minutos a pie
18 35 minutos a pie	19 40 minutos a pie	20 APAGADO	21 45 minutos a pie	22 45 minutos a pie	23 APAGADO	24 55 minutos a pie
25 35 minutos a pie	26 45 minutos a pie	27 APAGADO	28 45 minutos a pie	29 50 minutos a pie	30 APAGADO	31 60 minutos a pie
1 40 minutos a pie	2 45 minutos a pie	3 APAGADO	4 45 minutos a pie	5 50 minutos a pie	6 APAGADO	7 65 minutos a pie
8 45 minutos a pie	9 55 minutos a pie	10 APAGADO	11 45 minutos 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 50 minutos a pie	20 60 minutos a pie	21 45 minutos a pie