

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

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



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

Ignacia Montt

Next Stop: Lasting Health