

plan de entrenamiento de 8 semanas caminar

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

Equipo Novo Nordisk Embajador

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Sábado

Domingo



Semanas 1 - 4
Benny Madrigal
8x Finalizador 5K@ADA

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



Semanas 5 - 8
Brais Dacal
3x Finalizador 5K@ADA