



plan de entrenamiento de 8 semanas correr

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

Equipo Novo Nordisk Embajador	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	
 <p>Semanas 1 - 4 Benny Madrigal 7x Finalizador 5K@ADA</p>	5 10 - 15x carrera de 2 minutos 1 minuto a pie	6 8 - 12x carrera de 3 minutos 1 minuto a pie	7 APAGADO	8 10 - 15x carrera de 2 minutos 30 segundos a pie	9 8 - 12x carrera de 3 minutos 30 segundos a pie	10 APAGADO	11 7 - 9x carrera de 4 minutos 1 minuto a pie	
	12 10 - 14x carrera de 3 minutos 1 minuto a pie	13 8 - 10x carrera de 4 minutos 1 minuto a pie	14 APAGADO o rehacer el día	15 10 - 14x carrera de 3 minutos 30 segundos a pie	16 8 - 10x carrera de 4 minutos 30 segundos a pie	17 APAGADO	18 6 - 8x carrera de 5 minutos 1 minuto a pie	
	19 8 - 10x carrera de 4 minutos 1 minuto a pie	20 7 - 9x carrera de 5 minutos 1 minuto a pie	21 APAGADO o rehacer el día	22 8 - 10x carrera de 4 minutos 30 segundos a pie	23 6 - 8x carrera de 5 minutos 30 segundos a pie	24 APAGADO	25 6 - 8x carrera de 6 minutos 1 minuto a pie	
	26 7 - 9x carrera de 5 minutos 1 minuto a pie	27 7 - 9x carrera de 6 minutos 1 minuto a pie	28 APAGADO o rehacer el día	29 7 - 9x carrera de 5 minutos 30 segundos a pie	30 6 - 8x carrera de 6 minutos 30 segundos a pie	31 APAGADO	1 6 - 8x carrera de 7 minutos 1 minuto a pie	
 <p>Semanas 5 - 8 Brais Dacal 2x Finalizador 5K@ADA</p>	2 7 - 9x carrera de 6 minutos 1 minuto a pie	3 7 - 9x carrera de 7 minutos 1 minuto a pie	4 APAGADO o rehacer el día	5 7 - 9x carrera de 6 minutos 30 segundos a pie	6 6 - 8x carrera de 7 minutos 30 segundos a pie	7 APAGADO	8 6 - 8x carrera de 8 minutos 1 minuto a pie	
	9 7 - 9x carrera de 7 minutos 1 minuto a pie	10 3x carrera de 10 minutos 2 minutos a pie 8 - 10x carrera de 2 minutos 30 segundos a pie	11 APAGADO o rehacer el día	12 6 - 8x carrera de 8 minutos 30 segundos a pie	13 6 - 8x carrera de 8 minutos 30 segundos a pie	14 APAGADO	15 4 - 7x carrera de 10 minutos 1 minuto a pie	
	16 2x carrera de 15 minutos 2 minutos a pie	17 8 - 12x carrera de 3 minutos 20 segundos a pie	5K@ADA VIRTUAL CHALLENGE					22 5K@ADA VIRTUAL CHALLENGE
	23 6 - 8x carrera de 8 minutos 30 segundos a pie	24 4 - 5x carrera de 5 minutos 1 minuto a pie	25 APAGADO	26 6 - 8x carrera de 4 minutos 1 minuto a pie	27 6 - 7x carrera de 6 minutos 1 minuto a pie	28 3 - 4x carrera de 12 minutos 1 minuto a pie	29 3 - 4x carrera de 15 minutos 1 minuto a pie	