

plan de entrenamiento de 8 semanas **caminar**

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

Equipo Novo Nordisk Embajador



Semanas 1 - 4
Benny Madrigal
7x Finalizador 5K@ADA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
5 20 minutos a pie	6 25 minutos a pie	7 APAGADO	8 25 minutos a pie	9 30 minutos a pie	10 APAGADO	11 35 minutos a pie
12 25 minutos a pie	13 30 minutos a pie	14 APAGADO	15 35 minutos a pie	16 40 minutos a pie	17 APAGADO	18 45 minutos a pie
19 30 minutos a pie	20 35 minutos a pie	21 APAGADO	22 40 minutos a pie	23 45 minutos a pie	24 APAGADO	25 50 minutos a pie
26 35 minutos a pie	27 40 minutos a pie	28 APAGADO	29 45 minutos a pie	30 45 minutos a pie	31 APAGADO	1 55 minutos a pie



Semanas 5 - 8
Brais Dacal
2x Finalizador 5K@ADA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
2 35 minutos a pie	3 45 minutos a pie	4 APAGADO	5 45 minutos a pie	6 50 minutos a pie	7 APAGADO	8 60 minutos a pie
9 40 minutos a pie	10 45 minutos a pie	11 APAGADO	12 45 minutos a pie	13 50 minutos a pie	14 APAGADO	15 55 minutos a pie
16 40 minutos a pie	17 45 minutos a pie	18 5K@ADA VIRTUAL CHALLENGE	19 5K@ADA VIRTUAL CHALLENGE	20 5K@ADA VIRTUAL CHALLENGE	21 5K@ADA VIRTUAL CHALLENGE	22 5K@ADA VIRTUAL CHALLENGE
23 30 minutos a pie	24 40 minutos a pie	25 APAGADO	26 45 minutos a pie	27 50 minutos a pie	28 APAGADO	29 45 minutos a pie