

# plan de entrenamiento de 8 semanas correr

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

## Equipo Novo Nordisk Embajador



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



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

## Lunes Martes Miércoles Jueves Viernes Sábado Domingo

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

**5K@ADA Desafío**  
3-10 de junio de 2026  
Inscríbete: [www.ada5k.com](http://www.ada5k.com)



2026 SCIENTIFIC  
SESSIONS  
NEW ORLEANS, LA | JUNE 5-8



**FORWARD  
TOGETHER**