



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