

plan de entrenamiento de 8 semanas correr

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

Equipo Novo Nordisk Embajadora	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
 <p>2024 5K@EASD Team Novo Nordisk Embajadora de Formación Española</p> <h2>Ignacia Montt</h2>	29 10 - 15x carrera de 2 minutos 1 minuto a pie	30 8 - 12x carrera de 3 minutos 1 minuto a pie	31 APAGADO	1 10 - 15x carrera de 2 minutos 30 segundos a pie	2 8 - 12x carrera de 3 minutos 30 segundos a pie	3 APAGADO	4 7 - 9x carrera de 4 minutos 1 minuto a pie
	5 10 - 14x carrera de 3 minutos 1 minuto a pie	6 8 - 10x carrera de 4 minutos 1 minuto a pie	7 APAGADO o rehacer el día	8 10 - 14x carrera de 3 minutos 30 segundos a pie	9 8 - 10x carrera de 4 minutos 30 segundos a pie	10 APAGADO	11 6 - 8x carrera de 5 minutos 1 minuto a pie
	12 8 - 10x carrera de 4 minutos 1 minuto a pie	13 7 - 9x carrera de 5 minutos 1 minuto a pie	14 APAGADO o rehacer el día	15 8 - 10x carrera de 4 minutos 30 segundos a pie	16 6 - 8x carrera de 5 minutos 30 segundos a pie	17 APAGADO	18 6 - 8x carrera de 6 minutos 1 minuto a pie
	19 7 - 9x carrera de 5 minutos 1 minuto a pie	20 7 - 9x carrera de 6 minutos 1 minuto a pie	21 APAGADO o rehacer el día	22 7 - 9x carrera de 5 minutos 30 segundos a pie	23 6 - 8x carrera de 6 minutos 30 segundos a pie	24 APAGADO	25 6 - 8x carrera de 7 minutos 1 minuto a pie
	26 7 - 9x carrera de 6 minutos 1 minuto a pie	27 7 - 9x carrera de 7 minutos 1 minuto a pie	28 APAGADO o rehacer el día	29 7 - 9x carrera de 6 minutos 30 segundos a pie	30 6 - 8x carrera de 7 minutos 30 segundos a pie	31 APAGADO	1 6 - 8x carrera de 8 minutos 1 minuto a pie
	2 7 - 9x carrera de 7 minutos 1 minuto a pie	3 3x carrera de 10 minutos 2 minutos a pie 8 - 10x carrera de 2 minutos 30 segundos a pie	4 APAGADO o rehacer el día	5 6 - 8x carrera de 8 minutos 30 segundos a pie	6 6 - 8x carrera de 8 minutos 30 segundos a pie	7 5K@EASD VIRTUAL CHALLENGE	8 5K@EASD VIRTUAL CHALLENGE
	9 5K@EASD VIRTUAL CHALLENGE	10 5K@EASD VIRTUAL CHALLENGE	11 5K@EASD VIRTUAL CHALLENGE	12 APAGADO	13 6 - 8x carrera de 8 minutos 30 segundos a pie	14 APAGADO	15 4 - 5x carrera de 5 minutos 1 minuto a pie
	16 6 - 8x carrera de 8 minutos 30 segundos a pie	17 4 - 5x carrera de 5 minutos 1 minuto a pie	18 APAGADO	19 6 - 8x carrera de 4 minutos 1 minuto a pie	20 6 - 7x carrera de 6 minutos 1 minuto a pie	21 3 - 4x carrera de 12 minutos 1 minuto a pie	22 3 - 4x carrera de 15 minutos 1 minuto a pie

5K@EASD
Desafío Virtual
7 - 11 Septiembre, 2024
Regístrate: www.easd5k.com

¡Únase a nosotros para el desafío virtual 5K@EASD en cualquier momento del 7 al 11 de septiembre de 2024! Este año, el Desafío Virtual 5K@EASD reunirá a personas de todo el mundo y a los asistentes de EASD para enfatizar la necesidad de aumentar la actividad física para ayudar a prevenir la diabetes y sus complicaciones. Esta actividad de concientización sobre enfermedades brinda a los participantes la oportunidad de crear conciencia pública sobre la importancia de un estilo de vida saludable para prevenir y controlar la diabetes.

