

plan de entrenamiento de 8 semanas **caminar**

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> <p>Ignacia Montt</p>	29 20 minutos a pie	30 25 minutos a pie	31 APAGADO	1 25 minutos a pie	2 30 minutos a pie	3 APAGADO	4 35 minutos a pie
	5 25 minutos a pie	6 30 minutos a pie	7 APAGADO	8 35 minutos a pie	9 40 minutos a pie	10 APAGADO	11 45 minutos a pie
	12 30 minutos a pie	13 35 minutos a pie	14 APAGADO	15 40 minutos a pie	16 45 minutos a pie	17 APAGADO	18 50 minutos a pie
	19 35 minutos a pie	20 40 minutos a pie	21 APAGADO	22 45 minutos a pie	23 45 minutos a pie	24 APAGADO	25 55 minutos a pie
	26 35 minutos a pie	27 45 minutos a pie	28 APAGADO	29 45 minutos a pie	30 50 minutos a pie	31 APAGADO	1 60 minutos a pie
	2 40 minutos a pie	3 45 minutos a pie	4 APAGADO	5 45 minutos a pie	6 50 minutos 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 40 minutos a pie	14 APAGADO	15 35 minutos a pie
	16 30 minutos a pie	17 40 minutos a pie	18 APAGADO	19 45 minutos a pie	20 50 minutos a pie	21 APAGADO	22 45 minutos 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.

