

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

10 20 minutos a pie	11 25 minutos a pie	12 APAGADO	13 25 minutos a pie	14 30 minutos a pie	15 APAGADO	16 35 minutos a pie
------------------------	------------------------	---------------	------------------------	------------------------	---------------	------------------------

17 25 minutos a pie	18 30 minutos a pie	19 APAGADO	20 35 minutos a pie	21 40 minutos a pie	22 APAGADO	23 45 minutos a pie
------------------------	------------------------	---------------	------------------------	------------------------	---------------	------------------------

24 30 minutos a pie	25 35 minutos a pie	26 APAGADO	27 40 minutos a pie	28 45 minutos a pie	29 APAGADO	30 50 minutos a pie
------------------------	------------------------	---------------	------------------------	------------------------	---------------	------------------------

31 35 minutos a pie	1 40 minutos a pie	2 APAGADO	3 45 minutos a pie	4 45 minutos a pie	5 APAGADO	6 55 minutos a pie
------------------------	-----------------------	--------------	-----------------------	-----------------------	--------------	-----------------------

7 35 minutos a pie	8 45 minutos a pie	9 APAGADO	10 45 minutos a pie	11 50 minutos a pie	12 APAGADO	13 60 minutos a pie
-----------------------	-----------------------	--------------	------------------------	------------------------	---------------	------------------------

14 40 minutos a pie	15 45 minutos a pie	16 APAGADO	17 45 minutos a pie	18 50 minutos a pie	19 APAGADO	20 65 minutos a pie
------------------------	------------------------	---------------	------------------------	------------------------	---------------	------------------------

21 45 minutos a pie	22 55 minutos a pie	23 APAGADO	24 45 minutos a pie	25 5K@EASD CHALLENGE	26 5K@EASD CHALLENGE	27 5K@EASD CHALLENGE
------------------------	------------------------	---------------	------------------------	--------------------------------	--------------------------------	--------------------------------

28 5K@EASD CHALLENGE	29 5K@EASD CHALLENGE	30 5K@EASD CHALLENGE	1 5K@EASD CHALLENGE	2 5K@EASD CHALLENGE	3 60 minutos a pie	4 45 minutos a pie
--------------------------------	--------------------------------	--------------------------------	-------------------------------	-------------------------------	-----------------------	-----------------------



2026 5K@EASD Team Novo Nordisk Embajadora de Formación Española

Ignacia Montt

Small Steps to Lasting Health