

CALENDARIO SEMANAL DE ACTIVIDADE FÍSICA

AMADO SUÁREZ PAULA

Tipo de actividade	Luns	Martes	Mércores	Xoves	Venres	Sábado	Domingo							
AERÓBICAS	andar no recreo	20	andar no recreo	20	andar no recreo	20	andar no recreo	20	entrenos piscina	60	paseo en bicicleta	60		
	entrenos piscina	75	subir escaleiras	5	entrenos piscina	75	educación física	40	educación física	40	dar un paseo	10	subir escaleiras	5
	ximnasio	45	dar un paseo	10	ximnasio	45			entrenos piscina	30				
			ir en bici ao cole	30					ximnasio	30				
FORTALECEMENTO MUSCULAR/ÓSEO	levantamento de pesas	5			levantamento de pesas	5								
TOTAL		145	65	145	60	120	70	65						