

CALENDARIO SEMANAL DE ACTIVIDADE FÍSICA

PAULA LIMIDEIRO BRENLLA

CALENDARIO SEMANAL DE ACTIVIDADE FÍSICA														
PAULA LIMIDEIRO BRENLLA														
Tipo de actividade	Luns		Martes		Mércores		Xoves		Venres		Sábado		Domingo	
AERÓBICAS	ir andando ao colexio	20	ir andando ao colexio	20	ir andando ao colexio	20	ir andando ao colexio	20	ir andando ao colexio	20	paseo	30	partido baloncesto 90	
	recreo	15	entreno baloncesto	90	entreno baloncesto	90	educación física	25	educación física	25	xogar cos primos	30		
	ir á picina do Vila de Noia	30	recreo	15	recreo	15	recreo	15	andar polo centro	25				
										recreo	15			
FORTALECEMENTO MUSCULAR/ÓSEO	10 flexións										ir ao ximnasio			
TOTAL	65		125		125		60		85		60		90	