

CALENDARIO SEMANAL
MARIÑO ÁLVAREZ RODRIGO

	LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES	SÁBADO	DOMINGO
AERÓBICAS	subir escaleras 5	subir escaleras 5	subir escaleras 5	subir escaleras 5	subir escaleras 5	subir escaleras 5	subir escaleras 5
					skate 120		
NON AERÓBICAS	basketball 120		basketball 120	basketball 120		basketball 120	
TOTAL DE MIN	125	5	125	125	125	125	5