

CALENDARIO SEMANAL

RAMIRO QUEIJEIRO CASTRO

Tipo de Actividade	LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES	SÁBADO	DOMINGO
AERÓBICAS	Entrenar baloncesto	100		Entrenar baloncesto	90	Hacer skate	90
				gimnasia	40	Hacer skate	180
FORTALECEMENTO MUSCULAR/ÓSEO						30	240
TOTAL	100	0	0	130	120	330	180