

calendario semanal de actividad física

Daniela Rama López

tipo de actividad	luns	martes	mércores	xoves	venres	sábado	domingo	
aeróbicas	recreo piscina	20 recreo 50 piscina	20 recreo 40 piscina	20 recreo 50 gimnasia piscina	20 recreo 30 gimnasia 50 pasear	20 recreo 30 jugar con mi perro 120	50 pasear 10	60
fortalecer músculo/óseo								
puntos		70	60	70	100	170	60	60