

calendario semanal de actividade física

Daniela Rama López

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