

## CALENDARIO SEMANAL

### Paula Sande Loureiro

Tipo de Actividade	LUNS		MARTES		MÉRCORES		XOVES		VENRES		SÁBADO		DOMINGO	
<b>AERÓBICAS</b>	paseo no recreo	20	recreo andando	20	recreo andando	20	recreo andando	20	recreo andando	20	andar	40	andar	60
	vir andando do colexio	10	andar a casa	15	vir andando do colexio	10	andar a casa	15	baile	60	estudiar andando	30	estudiar andando	60
	ir andando ao colexio	10	vir andando do colexio	10	ir andando ao colexio	10	gimnasia	30	gimnasia	30	subir e baixar as escaleiras	5	subir e baixar as escaleiras	5
	subir e baixar as escaleiras	5	ir andando ao colexio	10	estudiar andando	30	vir andando do colexio	10	vir andando do colexio	10	pasear coas amigas	60		
	estudiar andando	30	subir e baixar as escaleiras	5	subir e baixar as escaleiras	5	ir andando ao colexio	10	ir andando ao colexio	10				
<b>FORTALECEMENTO MUSCULAR/ÓSEO</b>														
<b>TOTAL</b>		<b>75</b>		<b>60</b>		<b>75</b>		<b>85</b>		<b>130</b>		<b>135</b>		<b>125</b>