

## CALENDARIO SEMANAL

Veiga Facal, Laura

Tipo de actividade	LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES	SÁBADO	DOMINGO
AERÓBICAS	Recreo	Recreo	Recreo	Recreo	Recreo	Vou comprar o pan	Vou ata a casa de miña avoa
	20	20	20	20	20	15	30
	Subo escaleiras	Subo escaleiras	Subo escaleiras	Subo escaleiras	Subo escaleiras	Subo escaleiras	Subo escaleiras
	5	5	5	5	5	5	5
CORRER	Correr	Ando ata a casa dunha amiga	Pasear	Vou camiñar	Baixo cos meus amigos	Baixo	Vou pasear con miña nai
	60	15	60	60	60	70	80
FORTALECE MENTO MUSCULAR/ÓSEO		Ir a piscina					
		40					
TEMPO	85	80	85	85	85	90	115