

Plan para mantenerse activo

Ejemplo de plan

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Ejercicios cardiovasculares	Clase de zumba en el gimnasio durante 45 minutos en la noche	Caminata rápida de 15 minutos alrededor del estacionamiento del trabajo durante el almuerzo Caminata rápida en el vecindario durante 15 minutos en la noche	Natación en el gimnasio durante 30 minutos en la noche	Caminata rápida de 15 minutos alrededor del estacionamiento del trabajo durante el almuerzo Caminata rápida en el vecindario durante 15 minutos en la noche	Día de descanso del ejercicio: caminar 10,000 pasos	Paseo en bicicleta en el vecindario durante 45 minutos en la mañana	Día de descanso del ejercicio: caminar 10,000 pasos
Fortalecimiento		Levantamiento de pesas en casa después de caminar, concentrándose en los músculos de la parte superior del cuerpo		Levantamiento de pesas en casa después de caminar, concentrándose en los músculos de la parte baja del cuerpo			
Flexibilidad	Estiramiento después de la zumba	Estiramiento después de levantar pesas	Estiramiento después de nadar	Estiramiento después de levantar pesas		Estiramiento después de andar en bicicleta	

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Ejercicios cardiovasculares							
Fortalecimiento							
Flexibilidad							