

# PLAN SEMANAL DE EJERCICIO Y ACTIVIDAD FÍSICA

Use este formulario para hacer su propio plan de ejercicio y actividad física, uno que crea que realmente pueda cumplir.

Actualice su plan a medida que avance. Intente hacer actividades de resistencia de intensidad moderada la mayoría o todos los días de la semana.

**Durante 2 o más días de la semana, trate de hacer ejercicios de fortalecimiento para todos los grupos principales de músculos, pero no ejercite el mismo grupo de músculos 2 días seguidos.**

Por ejemplo, haga ejercicios de fortalecimiento de la parte superior del cuerpo los lunes, miércoles y viernes y ejercicios de fortalecimiento de la parte inferior del cuerpo los martes, jueves y sábados. O puede hacer ejercicios de fortalecimiento de todos los grupos de músculos un día sí y un día no. No se olvide de incluir ejercicios de equilibrio y de flexibilidad.

Semana de \_\_\_\_\_

Tipo de actividad	Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
Resistencia							
Fortalecimiento parte superior del cuerpo							
Fortalecimiento parte inferior del cuerpo							
Equilibrio							
Flexibilidad							

