



Rutina numero ____:

Tipo de actividad:

- Pasear / Caminar
- Correr
- Nadar
- Bicicleta
- Futbol
- Baloncesto
- Tenis
- Otra: _____

Días de la Semana: ____

- Lunes
- Martes
- Miércoles
- Jueves
- Viernes
- Sábado
- Domingo

Hora: ____

Duración: ____