



Semana 1							
	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Ejercicio aeróbico. (Actividad y tiempo)							
Resistencia y fuerza muscular. (Ejercicios y repeticiones)							
Flexibilidad (Ejercicios y repeticiones)							
Práctica gimnástica y expresiva, deportiva, otras. (Sólo si practicás alguna).							



Semana 2							
	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Ejercicio aeróbico. (Actividad y tiempo)							
Resistencia y fuerza muscular. (Ejercicios y repeticiones)							
Flexibilidad (Ejercicios y repeticiones)							
Práctica gimnástica y expresiva, deportiva, otras. (Sólo si practicás alguna).							