

# Formulario de Planificación de Ejercicio

Actividades físicas que disfruto	
Actividades físicas que me gustaría probar	
Comenzaré mi plan de ejercicios de la siguiente manera:	
Haré estos ejercicios aeróbicos:	
Ejercicios de fuerza que haré:	
Ejercicios de flexibilidad que haré:	
Metas a corto plazo:	
Metas a largo plazo	