

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 | |