

Caminemos y rodemos

Rellena la fecha y el total de minutos de caminata o de ruedas que logras al día. Marca si has logrado el reto de cada día y anota cualquier pensamiento o sensación que tengas. No olvides hacer un rápido estiramiento dinámico antes de empezar para aflojar los músculos y evitar tensiones o lesiones. En los días de descanso, tómate un tiempo para reflexionar sobre tus progresos.

Etapa 1: Inicio

Actividad 1 Caminar 10 minutos _____

Actividad 2 Caminar 15 minutos _____

Actividad 3 Caminar 15 minutos _____

Actividad 4 Caminar 15 minutos _____

Actividad 5 Descansar y reflexionar (estirar) _____

Actividad 6 Caminar 20 minutos _____

Etapa 2: Subir de nivel

Actividad 7 Caminar 20 minutos _____

Actividad 8 Caminar 20 minutos _____

Actividad 9 Descansar y reflexionar (estiramientos dinámicos) _____

Actividad 10 Caminar 20 minutos _____

Actividad 11 Caminar 20 minutos _____

Actividad 12 Caminar 25 minutos _____

Etapa 3: En la zona

- Actividad 13** Descansar y reflexionar _____
- Actividad 14** Caminar 25 minutos _____
- Actividad 15** Caminar 25 minutos _____
- Actividad 16** Caminar 25 minutos _____
- Actividad 17** Descansar y reflexionar _____
- Actividad 18** Caminar 30 minutos _____

Etapa 4: Recta final

- Actividad 19** Caminar 30 minutos _____
- Actividad 20** Caminar 30 minutos _____
- Actividad 21** Descansar y reflexionar _____
- Actividad 22** Caminar 30 minutos _____
- Actividad 23** Caminar 30 minutos _____
- Actividad 24** Caminar 30 minutos _____
- Actividad 25** Establecer un objetivo SMART _____

Caminemos y rodemos

Utiliza esta plantilla en blanco para establecer tus propios objetivos de movimiento. Al lado de cada actividad, escribe el número de minutos de marcha o de ruedas que quieres lograr ese día. Anota la fecha, los minutos totales de marcha y marca si has logrado el reto de cada día. Asegúrate de incorporar algunos estiramientos dinámicos antes de empezar. Además, no olvides programar algunos días de descanso y reflexión para evitar la fatiga.

Etapa 1: Inicio

<input type="checkbox"/>	Actividad 1	_____	_____
<input type="checkbox"/>	Actividad 2	_____	_____
<input type="checkbox"/>	Actividad 3	_____	_____
<input type="checkbox"/>	Actividad 4	_____	_____
<input type="checkbox"/>	Actividad 5	_____	_____
<input type="checkbox"/>	Actividad 6	_____	_____

Etapa 2: Subir de nivel

<input type="checkbox"/>	Actividad 7	_____	_____
<input type="checkbox"/>	Actividad 8	_____	_____
<input type="checkbox"/>	Actividad 9	_____	_____
<input type="checkbox"/>	Actividad 10	_____	_____
<input type="checkbox"/>	Actividad 11	_____	_____
<input type="checkbox"/>	Actividad 12	_____	_____

Etapa 3: En la zona

- Actividad 13 _____
- Actividad 14 _____
- Actividad 15 _____
- Actividad 16 _____
- Actividad 17 _____
- Actividad 18 _____

Etapa 4: Recta final

- Actividad 19 _____
- Actividad 20 _____
- Actividad 21 _____
- Actividad 22 _____
- Actividad 23 _____
- Actividad 24 _____
- Actividad 25 _____