Registro de ejercicio

Anota los minutos de cada día y suma tu avance semanal

Mes: _____ Meta: ____ minutos por semana

1 _____ min	2 _____ min	3 _____ min	4 _____ min	5 _____ min	6 _____ min	7 _____ min
8 _____ min	9 _____ min	10 _____ min	11 _____ min	12 _____ min	13 _____ min	14 _____ min
15 _____ min	16 _____ min	17 _____ min	18 _____ min	19 _____ min	20 _____ min	21 _____ min
22 _____ min	23 _____ min	24 _____ min	25 _____ min	26 _____ min	27 _____ min	28 _____ min
29 _____ min	30 _____ min	31 _____ min				

Mis actividades: elige un color para cada una

○ _____ ○ _____ ○ _____

○ _____ ○ _____ ○ _____

Minutos por semana

Semana 1		_____ min
Semana 2		_____ min
Semana 3		_____ min
Semana 4		_____ min
Semana 5		_____ min