

Mi Control de Actividad Física

Para la semana de: _____

MI OBJETIVO PARA ESTA SEMANA ES:	CARDÍACO: 30 minutos de actividad con intensidad moderada la mayoría de los días de la semana	ENTRENAMIENTO DE RESISTENCIA: por lo menos 2 días a la semana
LUNES. Anotaciones personales:	<input type="checkbox"/> Objetivo de hoy _____ Mis actividades:	<input type="checkbox"/> Objetivo de hoy _____ Mis actividades:
MARTES. Anotaciones personales:	<input type="checkbox"/> Objetivo de hoy _____ Mis actividades:	<input type="checkbox"/> Objetivo de hoy _____ Mis actividades:
MIÉRCOLES. Anotaciones personales:	<input type="checkbox"/> Objetivo de hoy _____ Mis actividades:	<input type="checkbox"/> Objetivo de hoy _____ Mis actividades:
JUEVES. Anotaciones personales:	<input type="checkbox"/> Objetivo de hoy _____ Mis actividades:	<input type="checkbox"/> Objetivo de hoy _____ Mis actividades:
VIERNES. Anotaciones personales:	<input type="checkbox"/> Objetivo de hoy _____ Mis actividades:	<input type="checkbox"/> Objetivo de hoy _____ Mis actividades:
SÁBADO. Anotaciones personales:	<input type="checkbox"/> Objetivo de hoy _____ Mis actividades:	<input type="checkbox"/> Objetivo de hoy _____ Mis actividades:
DOMINGO. Anotaciones personales:	<input type="checkbox"/> Objetivo de hoy _____ Mis actividades:	<input type="checkbox"/> Objetivo de hoy _____ Mis actividades:
<p>CARDÍACO: Actividad física moderada: sientes que el corazón late más fuerte y también respiras más fuerte.</p> <p>ENTRENAMIENTO DE RESISTENCIA: A veces llamados ejercicios de resistencia: trabaja los músculos contra la resistencia con pesos o gravedad (por ejemplo, flexiones de brazos). Intenta hacer de 6 a 8 ejercicios de entrenamiento de resistencia con 8 a 12 repeticiones para cada ejercicio.</p>		

Para controlar tu actividad física en línea, visita www.presidentschallenge.org.

StepItUp**AZ**.com



Esto se adaptó de My Physical Activity Tracker de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades de los Estados Unidos. Este material cuenta con el apoyo del Programa Steps to a Healthier US Cooperative Agreement del Departamento de Salud y Servicios Sociales de los Estados Unidos. Su contenido no representa necesariamente el punto de vista oficial del Departamento de Salud y Servicios Sociales de los Estados Unidos.