

Plan Cambridge Activo

Día	Mañana (Actividades físicas)	Tarde (Actividades físicas)	Noche (Actividades físicas)	Actividad física (sólo actividades físicas que puedas realizar durante 10 minutos o más)
Lunes				
Martes				
Miércoles				
Jueves				
Viernes				
Sábado				
Domingo				

¿Cual ha sido la actividad física más complicada esta semana?

.....
.....

¿Cómo puedes aumentar la actividad física la semana que viene? Escribe algún ejemplo

.....
.....