



Ejemplo de un programa de caminata

¡Sólo le tomará 15 minutos diarios!

	Calentamiento	Caminata	Enfriamiento	TIEMPO TOTAL
Semana 1	camine despacio 5 minutos	camine vigorosamente 5 minutos	camine despacio 5 minutos	15 minutos
Semana 2	camine despacio 5 minutos	camine vigorosamente 7 minutos	camine despacio 5 minutos	17 minutos
Semana 3	camine despacio 5 minutos	camine vigorosamente 9 minutos	camine despacio 5 minutos	19 minutos
Semana 4	camine despacio 5 minutos	camine vigorosamente 11 minutos	camine despacio 5 minutos	21 minutos
Semana 5	camine despacio 5 minutos	camine vigorosamente 13 minutos	camine despacio 5 minutos	23 minutos
Semana 6	camine despacio 5 minutos	camine vigorosamente 15 minutos	camine despacio 5 minutos	25 minutos
Semana 7	camine despacio 5 minutos	camine vigorosamente 18 minutos	camine despacio 5 minutos	28 minutos

Usted puede utilizar este horario para efectuar actividades como: montar bicicleta, nadar o trotar. Recuerde comenzar y finalizar a un ritmo suave, ¡y disfrute!

¡Comience ejercitándose durante 15 minutos y camine todos los días de la semana!

