PROGRAMA DE EJERCICIO FÍSICO. FICHA DE CUMPLIMIENTO DEL PROGRAMA

MES:

SEMANA 1:

	L	M	MI	J	V	S	D
Carrera/Marcha							
Ejercicios							

SEMANA 2:

	L	M	MI	J	V	S	D
Carrera/Marcha							
Ejercicios							

SEMANA 3:

	L	M	MI	J	V	S	D
Carrera/Marcha							
Ejercicios							

SEMANA 4:

	L	M	MI	J	V	S	D
Carrera/Marcha							
Ejercicios							

SEMANA 5:

	L	M	MI	J	V	S	D
Carrera/Marcha							
Ejercicios							

MES:

SEMANA 1:

	L	M	MI	J	V	S	D
Carrera/Marcha							
Ejercicios							

SEMANA 2:

	L	M	MI	J	V	S	D
Carrera/Marcha							
Ejercicios							

SEMANA 3:

	L	M	MI	J	V	S	D
Carrera/Marcha							
Ejercicios							

SEMANA 4:

	L	M	MI	J	V	S	D
Carrera/Marcha							
Ejercicios							

SEMANA 5:

	L	M	MI	J	V	S	D
Carrera/Marcha							
Ejercicios							