



A Moverse

para

Vivir

Nombre: _____

Fecha de inicio: _____

Enero-Marzo Abril-Junio

Julio-Septiemb Octubre-Diciemb

META PERSONAL

- 5 kilómetros /semana
 10 kilómetros /semana
 15 kilómetros /semana
 20 kilómetros /semana
 30 kilómetros /semana

Instrucciones: Escriba abajo los logros de su programa de actividad física cada día (en kilómetros o minutos de ejercicio). Observe la tabla de la derecha, le permitirá convertir varias actividades a kilómetros aeróbicos. Al final de las 13 semanas entregue este reporte al director de salud de su iglesia local. Si nunca ha hecho ejercicio comience con 5 km semanales o 6,000 pasos al día. Aumente gradualmente hasta lograr 10 km semanales o 10,000 paso diarios.

SEM	DOM	LUN	MAR	MIER	JUE	VIER	SAB	TOTAL
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								
11								
12								
13								
Total de de Kilómetros durante 13 semanas								

CONVERSIÓN DE ACTIVIDADES AERÓBICAS

Minutos de actividad física equivalentes a 1,6 km de actividad aeróbica

ACTIVIDAD	SUAV	MOD	VIGO
Basquetbol	20	12	10
Bicicleta	18	14	10
Calistenia	20	15	12
Futbol americano	20	15	12
Rugby	20	15	12
Jardinería activa	60	40	30
Karate-Tae kwon do	15	12	10
Ciclomontañismo	15	12	10
Skate	20	15	12
Futbol	15	12	10
Subir escaleras	15	13	11
Spinning	16	13	11
Natación	24	16	12
Tenis de mesa	60	30	20
Tenis	20	15	11
Voleibol	20	15	12
Caminata	24	20	15
Levantamiento de pesas	30	20	15