



SEPTIEMBRE

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
1	2	3	4	5	6
ESPALDAS	ESPALDAS	ESPALDAS	ESPALDAS	ESPALDAS	ESPALDAS
8	9	10	11	12	13
ESPALDAS	ESPALDAS	ESPALDAS	ESPALDAS	ESPALDAS	ESPALDAS
15	16	17	18	19	20
ESPALDAS	ESPALDAS	ESPALDAS	ESPALDAS	ESPALDAS	ESPALDAS
22	23	24	25	26	27
ESPALDAS	ESPALDAS	ESPALDAS	ESPALDAS	ESPALDAS	ESPALDAS
29	30	1	2	3	4
ESPALDAS	ESPALDAS	ESPALDAS	ESPALDAS	ESPALDAS	ESPALDAS

OBJETIVOS

1. FORTALECER CON METABOLISMO.
2. JUEGO QUE COMBINA LAS CLASES DEPORTIVAS.
3. FORTALECER METABOLISMO Y VIGILANCIA.
4. JUEGO QUE AUTOMATIZA DE PASAR DEPORTES.
5. COMBINAR.

PLAN  
DE  
ACTIVIDADES FÍSICAS  
DE  
OCTUBRE Y NOVIEMBRE



OCTUBRE

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
1	2	3	4	5	6
ESPALDAS	ESPALDAS	ESPALDAS	ESPALDAS	ESPALDAS	ESPALDAS
8	9	10	11	12	13
ESPALDAS	ESPALDAS	ESPALDAS	ESPALDAS	ESPALDAS	ESPALDAS
15	16	17	18	19	20
ESPALDAS	ESPALDAS	ESPALDAS	ESPALDAS	ESPALDAS	ESPALDAS
22	23	24	25	26	27
ESPALDAS	ESPALDAS	ESPALDAS	ESPALDAS	ESPALDAS	ESPALDAS
29	30	1	2	3	4
ESPALDAS	ESPALDAS	ESPALDAS	ESPALDAS	ESPALDAS	ESPALDAS

¿EN QUÉ CONSISTEN?

HECHO POR:  
NEREA BERENGUEL AGUADO  
1 BACHILLERATO A

**PLAN  
DE  
ACTIVIDADES FÍSICAS  
DE  
OCTUBRE Y NOVIEMBRE**

# ÍNDICE

- 1.CALENDARIO CON ACTIVIDADES.**
- 2.¿EN QUÉ CONSISTEN LOS EJERCICIOS?**
- 3.FRECUENCIA,INTENSIDAD Y VOLUMEN.**
- 4.¿POR QUÉ DEBEMOS DE HACER DEPORTE?**
- 5.CONSEJOS**



# OCTUBRE

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
	1	2	3	4	5	6
	SPINNING	GIMNASIO	AEROBIC	GIMNASIO	EQUITACIÓN	
7	8	9	10	11	12	13
GIMNASIO	SPINNING	GIMNASIO	AEROBIC	GIMNASIO	EQUITACIÓN	
14	15	16	17	18	19	20
GIMNASIO	SPINNING	GIMNASIO	AEROBIC	GIMNASIO	EQUITACIÓN	
21	22	23	24	25	26	27
GIMNASIO	SPINNING	GIMNASIO	AEROBIC	GIMNASIO	EQUITACIÓN	
28	29	30	31			
GIMNASIO	SPINNING	GIMNASIO	AEROBIC			



# NOVIEMBRE

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
				1 GIMNASIO	2 EQUITACIÓN	3
4 GIMNASIO	5 SPINNING	6 GIMNASIO	7 AEROBIC	8 GIMNASIO	9 EQUITACIÓN	10
11 GIMNASIO	12 SPINNING	13 GIMNASIO	14 AEROBIC	15 GIMNASIO	16 EQUITACIÓN	17
18 GIMNASIO	19 SPINNING	20 GIMNASIO	21 AEROBIC	22 GIMNASIO	23 EQUITACIÓN	24
25 GIMNASIO	26 SPINNING	27 GIMNASIO	28 AEROBIC	29 GIMNASIO	30 EQUITACIÓN	

# ¿EN QUÉ CONSISTEN?



SPINNING



GIMNASIO



AEROBIC



EQUITACIÓN

FRECUENCIA, VOLUMEN  
E INTENSIDAD

GIMNASIO

3 VECES POR SEMANA

1:30-2 HORAS

SPINNING

1 VEZ A LA SEMANA

1 HORA

AEROBIC

1 VEZ A LA SEMANA

1 HORA

EQUITACIÓN

1 VEZ A LA SEMANA

2 HORAS





**¿POR QUÉ DEBEMOS HACER DEPORTE?**



# CONSEJOS

- CAMINAR.
- BAILAR.
- RUTINA.
- OBJETIVO.

**HECHO POR:  
NEREA BERENGUEL AGUADO  
1 BACHILLERATO A**