



NOVIEMBRE

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

OBJETIVO
 ELABORANDO CON METODICIDAD
 EL PLAN QUE COMPRENDA LAS CARACTERÍSTICAS
 E FRECUENCIA AUTOMÁTICO Y VOLUNTARIO
 EL PLAN QUE AUTOMÁTICO DE PASAR
 REPORTAR
 CUMPLIRLO

PLAN DE ACTIVIDADES FÍSICAS DE OCTUBRE Y NOVIEMBRE



OCTUBRE

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

¿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 SPINNING	2 GIMNASIO	3 AEROBIC	4 GIMNASIO	5 EQUITACIÓN	6
7 GIMNASIO	8 SPINNING	9 GIMNASIO	10 AEROBIC	11 GIMNASIO	12 EQUITACIÓN	13
14 GIMNASIO	15 SPINNING	16 GIMNASIO	17 AEROBIC	18 GIMNASIO	19 EQUITACIÓN	20
21 GIMNASIO	22 SPINNING	23 GIMNASIO	24 AEROBIC	25 GIMNASIO	26 EQUITACIÓN	27
28 GIMNASIO	29 SPINNING	30 GIMNASIO	31 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**