

Caminar - Registro Diario

Mes _____	Semana _____ al _____			Tiempo Total
Día	Tiempo 1	Tiempo 2	Tiempo 3	
Lunes				
Martes				
Miércoles				
Jueves				
Viernes				
Sábado				
Domingo				
Tiempo Total Semanal				

Mes _____	Semana _____ al _____			Tiempo Total
Día	Tiempo 1	Tiempo 2	Tiempo 3	
Lunes				
Martes				
Miércoles				
Jueves				
Viernes				
Sábado				
Domingo				
Tiempo Total Semanal				

Instrucciones

1. Anota la cantidad de minutos que caminas diariamente en cada momento que decidas caminar. Por ejemplo, si el lunes caminaste tres veces, anotas en cada columna de Tiempo (1, 2, 3) la cantidad de minutos en cada una.
2. Suma los minutos de cada periodo en la columna final (Tiempo Total).
3. Suma los minutos totales al final de cada semana (Tiempo Total Semanal).
4. Las Guías de Actividad Física para Adultos Mayores recomiendan **150 minutos de actividad de intensidad moderada a la semana.**