



Oregon State University Extension Service

Camine con Gusto- Contrato para Caminar

Desde (fecha): _____ hasta:

yo, _____ planeo

_____ caminar

_____ días a la semana

durante _____ minutos al día o _____ (distancia),

divididos en _____ sesiones de _____.

Planeo caminar

(momento del día, por ejemplo, a la hora del almuerzo, después de la cena).

Pasaré de 3 a 5 minutos haciendo calentamiento y
de 4 a 5 minutos haciendo ejercicios de estiramiento y calentamiento,
de 3 a 5 minutos haciendo enfriamiento y
de 7 a 9 minutos haciendo ejercicios de estiramiento y enfriamiento.

Cuando llegue a la mitad de este programa (tercera semana) mi recompensa será:

Cuando complete este programa, mi recompensa será:



Oregon State University
Extension Service

Firma:
