



## Ejercicio nº 3.3

Para terminar este apartado te proponemos crear tu propio programa semanal de actividad física utilizando como referencia la siguiente pirámide.

### 2 a 3 días a la semana

Mejora tu flexibilidad y fuerza muscular:

Natación · Ejercicios con pesas, balones, pelotas, gomas elásticas · Gimnasia · Deporte

### 3 a 5 días a la semana

Ejercita tu capacidad cardiorespiratoria:

Baile · Bicicleta · Caminar rápido

### Todos los días

Camina, mantente físicamente activo y reduce el tiempo que pasas sentado:

Caminar · Jugar con los nietos · Subir escaletas · Tareas de casa

Fuente: adaptación la Pirámide de actividad física de la guía del Área de Gobierno de Empleo y Servicios a la Ciudadanía, Dirección General de Mayores del Ayuntamiento de Madrid (2007).

Anota en la siguiente plantilla de calendario semanal las actividad o ejercicios y los horarios (de mañana o de tarde) en los que te propones realizarlos.

1/2

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Mañana							
Tarde							

2/2