¿Jugador titular o un vago?

El joven normal hace alrededor de 15 minutos de ejercicio al día, pero se necesita 60 minutos para mantenerse saludable.

¡Monitorea tu movimiento y quédate en forma!

Domingo

Actividad: _____ Cantidad de Tiempo: _____

Actividad: _____ Cantidad de Tiempo: _____

Actividad: _____ Cantidad de Tiempo: _____

Hoy hice ejercicio como: un olímpico — normal — un vago

Lunes

Actividad: _____ Cantidad de Tiempo: _____

Actividad: _____ Cantidad de Tiempo: _____

Actividad: _____ Cantidad de Tiempo: _____

Hoy hice ejercicio como: un olímpico — normal — un vago

Martes

Actividad: _____ Cantidad de Tiempo: _____

Actividad: _____ Cantidad de Tiempo: _____

Actividad: _____ Cantidad de Tiempo: _____

Hoy hice ejercicio como: un olímpico — normal — un vago

Miércoles

Actividad: _____ Cantidad de Tiempo: _____

Actividad: _____ Cantidad de Tiempo: _____

Actividad: _____ Cantidad de Tiempo: _____

Hoy hice ejercicio como: un olímpico — normal — un vago

Jueves

Actividad: _____ Cantidad de Tiempo: _____

Actividad: _____ Cantidad de Tiempo: _____

Actividad: _____ Cantidad de Tiempo: _____

Hoy hice ejercicio como: un olímpico — normal — un vago

Viernes

Actividad: _____ Cantidad de Tiempo: _____

Actividad: _____ Cantidad de Tiempo: _____

Actividad: _____ Cantidad de Tiempo: _____

Hoy hice ejercicio como: un olímpico — normal — un vago

Sábado

Actividad: _____ Cantidad de Tiempo: _____

Actividad: _____ Cantidad de Tiempo: _____

Actividad: _____ Cantidad de Tiempo: _____

Hoy hice ejercicio como: un olímpico — normal — un vago