



## Reto 4 semanas - Fisioterapia

Esta es tu **ficha de seguimiento**. Va a consistir en el **reto** de completar un número de ejercicios a lo largo de toda la semana. Los puedes dividir a tu antojo, intentando siempre completar la suma total. En la primera columna encontrarás el objetivo, es decir, el número total de ejercicios que debes completar y repartir.

Dedica entre **15 y 20 minutos** todos los días para los ejercicios de fisioterapia. Cuéntalos y **anótalos al acabar en el día** correspondiente. Al final de la semana haz la suma y escríbelo en el “recuento semanal”.

### EJEMPLO

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	RECuento SEMANAL
<b>30 MOSQUITOS</b>	MOSQUITOS 10	MOSQUITOS	MOSQUITOS 5	MOSQUITOS 5	MOSQUITOS 10	MOSQUITOS 30
<b>40 PATOS</b>	PATOS 10	PATOS 5	PATOS 5	PATOS 5	PATOS 15	PATOS 40
<b>30 TRASPIÉS</b>	TRASPIÉS 5	TRASPIÉS 10	TRASPIÉS 10	TRASPIÉS 5	TRASPIÉS	TRASPIÉS 30
<b>20 PALO ESCOBA</b>	P. ESCOBA	P. ESCOBA 10	P. ESCOBA	P. ESCOBA 10	P. ESCOBA	PALO ESCOBA 20



## SEMANA 1

	LUNES 3	MARTES 4	MIÉRCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7	RECuento SEMANAL
<b>30</b> MOSQUITOS	MOSQUITOS	MOSQUITOS	MOSQUITOS	MOSQUITOS	MOSQUITOS	MOSQUITOS _____
<b>25</b> PATOS	PATOS	PATOS	PATOS	PATOS	PATOS	PATOS _____
<b>20</b> TRASPIÉS	TRASPIÉS	TRASPIÉS	TRASPIÉS	TRASPIÉS	TRASPIÉS	TRASPIÉS _____
<b>10</b> PALO ESCOBA	P. ESCOBA	P. ESCOBA	P. ESCOBA	P. ESCOBA	P. ESCOBA	PALO ESCOBA _____



## SEMANA 2

	LUNES 10	MARTES 11	MIÉRCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14	RECuento SEMANAL
<b>40</b> MOSQUITOS	MOSQUITOS	MOSQUITOS	MOSQUITOS	MOSQUITOS	MOSQUITOS	MOSQUITOS _____
<b>30</b> PATOS	PATOS	PATOS	PATOS	PATOS	PATOS	PATOS _____
<b>25</b> TRASPIÉS	TRASPIÉS	TRASPIÉS	TRASPIÉS	TRASPIÉS	TRASPIÉS	TRASPIÉS _____
<b>15</b> PIERNAS	PIERNAS	PIERNAS	PIERNAS	PIERNAS	PIERNAS	PIERNAS _____



## SEMANA 3

	LUNES 17	MARTES 18	MIÉRCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21	RECUESTO SEMANAL
<b>50</b> MOSQUITOS	MOSQUITOS	MOSQUITOS	MOSQUITOS	MOSQUITOS	MOSQUITOS	<b>MOSQUITOS</b> _____
<b>20</b> PATOS	PATOS	PATOS	PATOS	PATOS	PATOS	<b>PATOS</b> _____
<b>25</b> TRASPIÉS	TRASPIÉS	TRASPIÉS	TRASPIÉS	TRASPIÉS	TRASPIÉS	<b>TRASPIÉS</b> _____
<b>25</b> PALO ESCOBA	P. ESCOBA	P. ESCOBA	P. ESCOBA	P. ESCOBA	P. ESCOBA	<b>PALO ESCOBA</b> _____



## SEMANA 4

	LUNES 24	MARTES 25	MIÉRCOLES 26	JUEVES 27	VIERNES 28	RECuento SEMANAL
<b>45</b> MOSQUITOS	MOSQUITOS	MOSQUITOS	MOSQUITOS	MOSQUITOS	MOSQUITOS	<b>MOSQUITOS</b> _____
<b>30</b> PATOS	PATOS	PATOS	PATOS	PATOS	PATOS	<b>PATOS</b> _____
<b>30</b> TRASPIÉS	TRASPIÉS	TRASPIÉS	TRASPIÉS	TRASPIÉS	TRASPIÉS	<b>TRASPIÉS</b> _____
<b>30</b> PIERNAS	PIERNAS	PIERNAS	PIERNAS	PIERNAS	PIERNAS	<b>PIERNAS</b> _____