



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
30 MOSQUITOS	MOSQUITOS 10	MOSQUITOS	MOSQUITOS 5	MOSQUITOS 5	MOSQUITOS 10	MOSQUITOS 30
40 PATOS	PATOS 10	PATOS 5	PATOS 5	PATOS 5	PATOS 15	PATOS 40
30 TRASPIÉS	TRASPIÉS 5	TRASPIÉS 10	TRASPIÉS 10	TRASPIÉS 5	TRASPIÉS	TRASPIÉS 30
20 PALO ESCOBA	P. ESCOBA	P. ESCOBA 10	P. ESCOBA	P. ESCOBA 10	P. ESCOBA	PALO ESCOBA 20



SEMANA 1

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	RECuento SEMANAL
60 MOSQUITOS	MOSQUITOS	MOSQUITOS	MOSQUITOS	MOSQUITOS	MOSQUITOS	MOSQUITOS _____
40 PATOS	PATOS	PATOS	PATOS	PATOS	PATOS	PATOS _____
30 TRASPIÉS	TRASPIÉS	TRASPIÉS	TRASPIÉS	TRASPIÉS	TRASPIÉS	TRASPIÉS _____
20 PALO ESCOBA	P. ESCOBA	P. ESCOBA	P. ESCOBA	P. ESCOBA	P. ESCOBA	PALO ESCOBA _____



SEMANA 2

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	RECuento SEMANAL
80 MOSQUITOS	MOSQUITOS	MOSQUITOS	MOSQUITOS	MOSQUITOS	MOSQUITOS	MOSQUITOS _____
30 PATOS	PATOS	PATOS	PATOS	PATOS	PATOS	PATOS _____
20 TRASPIÉS	TRASPIÉS	TRASPIÉS	TRASPIÉS	TRASPIÉS	TRASPIÉS	TRASPIÉS _____
15 PIERNAS	PIERNAS	PIERNAS	PIERNAS	PIERNAS	PIERNAS	PIERNAS _____



SEMANA 3

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	RECuento SEMANAL
100 MOSQUITOS	MOSQUITOS	MOSQUITOS	MOSQUITOS	MOSQUITOS	MOSQUITOS	MOSQUITOS _____
40 PATOS	PATOS	PATOS	PATOS	PATOS	PATOS	PATOS _____
40 TRASPIÉS	TRASPIÉS	TRASPIÉS	TRASPIÉS	TRASPIÉS	TRASPIÉS	TRASPIÉS _____
30 PALO ESCOBA	P. ESCOBA	P. ESCOBA	P. ESCOBA	P. ESCOBA	P. ESCOBA	PALO ESCOBA _____



SEMANA 4

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	RECuento SEMANAL
90 MOSQUITOS	MOSQUITOS	MOSQUITOS	MOSQUITOS	MOSQUITOS	MOSQUITOS	MOSQUITOS _____
25 PATOS	PATOS	PATOS	PATOS	PATOS	PATOS	PATOS _____
30 TRASPIÉS	TRASPIÉS	TRASPIÉS	TRASPIÉS	TRASPIÉS	TRASPIÉS	TRASPIÉS _____
30 PIERNAS	PIERNAS	PIERNAS	PIERNAS	PIERNAS	PIERNAS	PIERNAS _____