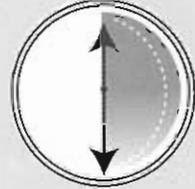


Programa para caminar*

	 Calentamiento: Caminar despacio	 Caminata: Caminar rápido	 Enfriamiento: Caminar despacio	 Tiempo total
Semana 1	5 minutos	5 minutos	5 minutos	15 minutos
Semana 2	5 minutos	10 minutos	5 minutos	20 minutos
Semana 3	5 minutos	15 minutos	5 minutos	25 minutos
Semana 4	5 minutos	20 minutos	5 minutos	30 minutos
Semana 5	5 minutos	25 minutos	5 minutos	35 minutos
Semana 6	5 minutos	30 minutos	5 minutos	40 minutos
Semana 7	5 minutos	35 minutos	5 minutos	45 minutos
Semana 8	5 minutos	40 minutos	5 minutos	50 minutos

* Camine todos los días de la semana.