

Contrato

Desde (fecha): _____ hasta: _____

yo, _____ planeo caminar

_____ días a la semana

durante _____ minutos al día o _____ (distancia),

divididos en _____ sesiones de _____.

Planeo caminar _____

(momento del día, por ejemplo, a la hora del almuerzo, después de la cena).

Pasaré de 3 a 5 minutos haciendo calentamiento y

de 4 a 5 minutos haciendo ejercicios de estiramiento y calentamiento,

de 3 a 5 minutos haciendo enfriamiento y

de 7 a 9 minutos haciendo ejercicios de estiramiento y enfriamiento.

Cuando llegue a la mitad de este programa (tercera semana), mi recompensa será:

Cuando complete este programa, mi recompensa será:

Firma: _____