

Cronograma recomendado para el programa Camine con gusto

	Semanas						Después del programa de 6 semanas
	1	2	3	4	5	6	
Lea los Capítulos 1, 2 y 3	x	<input type="checkbox"/>					
Haga su Autoevaluación de punto de partida (Capítulo 1)	x	<input type="checkbox"/>					
Formule su plan de caminatas (Capítulos 2 y 3)	x	<input type="checkbox"/>					
¡Camine! Trate de caminar al menos tres veces por semana.	x	x	x	x	x	x	x
Siga el Modelo básico de caminata de 5 etapas cada vez que tenga tiempo de caminar (Capítulo 5)	x	x	x	x	x	x	x
Siga los principios de FITT cada vez que tenga tiempo de caminar (Capítulos 3 y 5)	x	x	x	x	x	x	x
Tome notas en su diario cada vez que camine (Capítulo 3)	<input type="checkbox"/>	x	x	x	x	x	x
Lea los Capítulos 4, 5 y 6	<input type="checkbox"/>	x	<input type="checkbox"/>				
Determine su nivel de condición física en las semanas 2, 4 y 6, y periódicamente después de que termine el programa	<input type="checkbox"/>	x	<input type="checkbox"/>	x	<input type="checkbox"/>	x	<input type="checkbox"/>
Observe su intensidad y progreso al caminar (distancia, tiempo)(Capítulos 3, 4 y 5)	x	x	x	x	x	x	x
Haga una evaluación de su progreso a mitad del programa usando su diario de caminatas, plan de caminatas y técnicas de seguimiento (Capítulos 3, 4, 5 y 6)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	x	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Efectúe su Autoevaluación de punto de llegada y formule un plan de caminatas para el futuro (Capítulo 6)	<input type="checkbox"/>	x	<input type="checkbox"/>				
Siga su plan de caminatas	<input type="checkbox"/>	x					