

**RUTINA**

A man with a backpack is walking away from the camera on a dirt path in a mountainous, green landscape. He is wearing a blue and white checkered shirt, dark blue jeans, and a dark backpack with purple accents. The path is surrounded by green grass, small yellow flowers, and some evergreen trees on the left. The background shows rolling hills and a valley.

**SEMANAL**

# caminata

- Elige un horario adecuado para realizar la caminata.
- Utiliza ropa y calzado adecuado para realizar la rutina.
- Sigue las instrucciones del recorrido diario.
- Realiza ejercicios de estiramiento y acomodo físico para iniciar la rutina.



# Caminata

- Lunes:
  - Caminar 1 kilómetro.
- Martes:
  - Caminar 1.5 kilómetros.
- Miércoles:
  - Caminar 2 kilómetros.
- Jueves:
  - Caminar 2.5 kilómetros.
- Viernes:
  - Caminar 3 kilómetros.

