

	INSTITUTO DISTRITAL DE DEPORTE Y RECREACION - IDER			
	Proceso:	Gestión Recreativa	Código:	MIGRDFDRFO - 09
	Documento:	Plan Semanal Interno	Versión:	2.0
	Fecha de Aprobación	17/11/2023	Página:	Página 1 de 1

PROYECTO : MADRUGALE A LA SALUD
 NOCHES SALUDABLES

MES DE : _____

COMUNIDAD: _____
 PROFESOR: _____

PLAN SEMANAL DE ACTIVIDADES - GRUPO 1

ESTRUCTURA DE LA CLASE									
DÍA	ACTIVACIÓN	M I N	PARTE CENTRAL			VUELTA A LA CALMA	M I N	ELEMENTOS	TOTAL MIN
			CARDIO	M I N	ESTIMULACION MUSCULAR				
LUNES		7		30		10			60
		3							
MARTES		7		30		10			60
		3							
MIERCOLES		7		30		10			60
		3							
JUEVES		7		30		10			60
		3							
VIERNES		7		30		10			60
		3							
SABADO									0
DOMINGO									0

 FIRMA DEL PROFESOR