

Diario de caminatas

Semana 1

Objetivo: ____ minutos en total o ____ de distancia total por semana. ¿Cómo me fue cada día?

Domingo	
Lunes	
Martes	
Miércoles	
Jueves	
Viernes	
Sábado	

Autoevaluación de punto de partida. Dolor: ____ Fatiga: ____ Limitaciones físicas: ____

¿Qué me está ayudando a continuar caminando?

¿Qué desafíos tengo que superar para continuar caminando?

¿Qué información me ayudará a enfrentar los desafíos y dónde la puedo obtener?

Diario de caminatas

Semana 2

Objetivo: ____ minutos en total o ____ de distancia total por semana. ¿Cómo me fue cada día?

Domingo	
Lunes	
Martes	
Miércoles	
Jueves	
Viernes	
Sábado	

Esta semana escojo mi indicador de condición física:

¿Qué me está ayudando a continuar caminando?

¿Qué desafíos tengo que superar para continuar caminando?

¿Qué información me ayudará a enfrentar los desafíos y dónde la puedo obtener?

Diario de caminatas

Semana 3

Objetivo: ____ minutos en total o ____ de distancia total por semana. ¿Cómo me fue cada día?

Domingo

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Sábado

¿Qué me está ayudando a continuar caminando?

¿Qué desafíos tengo que superar para continuar caminando?

¿Qué información me ayudará a enfrentar los desafíos y dónde la puedo obtener?

¿Recordé recompensarme?

Diario de caminatas

Semana 4

Objetivo: ____ minutos en total o ____ de distancia total por semana. ¿Cómo me fue cada día?

Domingo	
Lunes	
Martes	
Miércoles	
Jueves	
Viernes	
Sábado	

Ahora mi nivel de condición física es:

--

¿Qué me está ayudando a continuar caminando?

¿Qué desafíos tengo que superar para continuar caminando?

¿Qué información me ayudará a enfrentar los desafíos y dónde la puedo obtener?

Diario de caminatas

Semana 5

Objetivo: ____ minutos en total o ____ de distancia total por semana. ¿Cómo me fue cada día?

Domingo	
Lunes	
Martes	
Miércoles	
Jueves	
Viernes	
Sábado	

¿Qué me está ayudando a continuar caminando?

¿Qué desafíos tengo que superar para continuar caminando?

¿Qué información me ayudará a enfrentar los desafíos y dónde la puedo obtener?

Diario de caminatas

Semana 6

Objetivo: ____ minutos en total o ____ de distancia total por semana. ¿Cómo me fue cada día?

Domingo _____

Lunes _____

Martes _____

Miércoles _____

Jueves _____

Viernes _____

Sábado _____

Autoevaluación de punto de llegada. Dolor: ____ Fatiga: ____ Limitaciones físicas : ____

Ahora mi nivel de condición física es:

¿Qué me está ayudando a continuar caminando?

¿Qué desafíos tengo que superar para continuar caminando?

¿Qué información me ayudará a enfrentar los desafíos y dónde la puedo obtener?

¿Recordé recompensarme?

Reflexiones después de las seis semanas

¿Cómo me fue en general?

¿Qué quiero cambiar?

Observaciones:
