



### MARTA, 15 AÑOS

Marta queda con sus amigos para ir y volver andando al instituto. Juega en el equipo de baloncesto del colegio, entrena dos días a la semana y el sábado suele jugar contra otros equipos.

Casi todos los fines de semana hace excursiones a la montaña con un grupo de senderismo al que pertenece su familia.



#### Actividad física moderada

Esfuerzo equivalente a caminar rápido o ir en bici a 16-19 km/h



#### Actividad física vigorosa

Esfuerzo equivalente a correr o ir en bici a 19-22 km/h

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
*Andar al colegio 10 minutos	*Andar al colegio 10 minutos	*Andar al colegio 10 minutos	*Andar al colegio 10 minutos	*Andar al colegio 10 minutos	*Partido de baloncesto 60 minutos	*Excursión a la montaña con su familia 120 minutos
*Educación física 60 minutos	*Vuelve andando a casa 10 minutos	*Educación física 60 minutos	*Vuelve andando a casa 10 minutos	*Vuelve andando a casa 10 minutos		
*Vuelve andando a casa 10 minutos	*Baloncesto 60 minutos	*Vuelve andando a casa 10 minutos	*Baloncesto 60 minutos	*Pasear con sus amigos 40 minutos		
20 min moderada	20 min moderada	20 min moderada	20 min moderada			
60 min vigorosa	60 min vigorosa	60 min vigorosa	60 min vigorosa	60 min moderada	60 min vigorosa	120 min moderada



**Recomendación diaria de 5 a 17 años: al menos 60 minutos de actividad física moderada a vigorosa**

**Total diario de Marta: al menos 60 minutos de actividad física moderada a vigorosa**

