



Sample Walking Program

It only takes 15 minutes to get started!

	Warm up	Walk	Cool down	TOTAL TIME
Week 1	walk slowly 5 minutes	walk briskly 5 minutes	walk slowly 5 minutes	15 minutes
Week 2	walk slowly 5 minutes	walk briskly 7 minutes	walk slowly 5 minutes	17 minutes
Week 3	walk slowly 5 minutes	walk briskly 9 minutes	walk slowly 5 minutes	19 minutes
Week 4	walk slowly 5 minutes	walk briskly 11 minutes	walk slowly 5 minutes	21 minutes
Week 5	walk slowly 5 minutes	walk briskly 13 minutes	walk slowly 5 minutes	23 minutes
Week 6	walk slowly 5 minutes	walk briskly 15 minutes	walk slowly 5 minutes	25 minutes
Week 7	walk slowly 5 minutes	walk briskly 18 minutes	walk slowly 5 minutes	28 minutes

You can use this schedule for any activity such as biking, swimming or jogging. Remember to start and end at an easy pace. And enjoy!

Start at 15 minutes and walk every day of the week!





Ejemplo de un programa de caminata

¡Sólo le tomará 15 minutos diarios!

	Calentamiento	Caminata	Enfriamiento	TIEMPO TOTAL
Semana 1	camine despacio 5 minutos	camine vigorosamente 5 minutos	camine despacio 5 minutos	15 minutos
Semana 2	camine despacio 5 minutos	camine vigorosamente 7 minutos	camine despacio 5 minutos	17 minutos
Semana 3	camine despacio 5 minutos	camine vigorosamente 9 minutos	camine despacio 5 minutos	19 minutos
Semana 4	camine despacio 5 minutos	camine vigorosamente 11 minutos	camine despacio 5 minutos	21 minutos
Semana 5	camine despacio 5 minutos	camine vigorosamente 13 minutos	camine despacio 5 minutos	23 minutos
Semana 6	camine despacio 5 minutos	camine vigorosamente 15 minutos	camine despacio 5 minutos	25 minutos
Semana 7	camine despacio 5 minutos	camine vigorosamente 18 minutos	camine despacio 5 minutos	28 minutos

Usted puede utilizar este horario para efectuar actividades como: montar bicicleta, nadar o trotar. Recuerde comenzar y finalizar a un ritmo suave, ¡y disfrute!

¡Comience ejercitándose durante 15 minutos y camine todos los días de la semana!

