

REGISTRO DE PROGRESO

ANTES DE EMPEZAR CON EL PRIMER DESAFÍO TENES QUE HACER EL TEST INICIAL
QUE NOS VA A SERVIR DE GUÍA Y COMO PUNTO DE PARTIDA:
TENES QUE SALIR A CORRER A VELOCIDAD SUAVE SIN FRENAR
TRATANDO DE HACER LA MAYOR DISTANCIA POSIBLE.
EN TU PLANILLA VAS A REGISTRAR EL TIEMPO Y LA DISTANCIA QUE COMPLETASTE.

TEST INICIAL

TIEMPO:

DISTANCIA:

M E S 1

M E S 2

M E S 3

DÍA 1

DÍA 2

DÍA 3: TIEMPO

DÍA 4

DÍA 5

DÍA 6: DISTANCIA

DÍA 7

DÍA 8

DÍA 9: TIEMPO

DÍA 10

DÍA 11

DÍA 12: DISTANCIA

TEST FINAL

TIEMPO:

DISTANCIA:

