
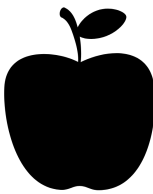














Seguimiento semanal # 7

Nombre: _____ Equipo / Escuela: _____

	Nov. 16	Nov. 17	Nov. 18	Nov. 19	Nov. 20	Nov. 21	Nov. 22	
<p>Marca cada día la actividad que vayas realizando en los cuadrados que ves a continuación. ¡Cada actividad cuenta!</p>								
	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> Martes de Entrenamiento	<input type="checkbox"/> Miércoles de Bienestar	<input type="checkbox"/> Jueves Energizante	<input type="checkbox"/> Viernes para Sentirse Bien	<input type="checkbox"/> Sábado de Fuerza	<input type="checkbox"/> Domingo de Caminata	<input type="checkbox"/> Lunes Gastronómico
Actividad de OECN	<p>¡Pon a prueba tu agilidad hoy!</p> 	<p>¡Empieza hoy mismo un buen hábito!</p> 	<p>¡Elige tu nuevo estiramiento favorito!</p> 	<p>¡Únete a nuestra Noche Social a las 6 p.m.!</p> 	<p>¡Ejercicios de equilibrio!</p> 	<p>¡Elige tu canción favorita y sigue el ritmo!</p> 	<p>Deténte, recupérate y degusta este sabroso manjar. ¡Genial para picar sobre la marcha!</p> 	
¿Hiciste algo diferente? ¿Escríbelo aquí?								
¿Te llenaste de energía durmiendo lo suficiente?	<p>¡Sí, lo hice!</p>  <input type="checkbox"/>	<p>¡Sí, lo hice!</p>  <input type="checkbox"/>	<p>¡Sí, lo hice!</p>  <input type="checkbox"/>	<p>¡Sí, lo hice!</p>  <input type="checkbox"/>	<p>¡Sí, lo hice!</p>  <input type="checkbox"/>	<p>¡Sí, lo hice!</p>  <input type="checkbox"/>	<p>¡Sí, lo hice!</p>  <input type="checkbox"/>	

Al final de la semana, comparte tu hoja de seguimiento semanal con tu maestro / entrenador.