

# PLAN MENSUAL EJERCICIO

MES: \_\_\_\_\_

★ OBJETIVO DEL MES: DIA 1: \_\_\_\_\_  
DIA 31: \_\_\_\_\_

 ACCIÓN GANCHO: \_\_\_\_\_



	SEMANA 1	SEMANA 2	SEMANA 3	SEMANA 4	SEMANA 5
LUNES					
MARTES					
MIÉRCOLES					
JUEVES					
VIERNES					
SÁBADO					
DOMINGO					