

Paseo en bicicleta de 1-Milla

Recomendado para niños de 12 años o menor. Este plan de entrenamiento de 1 milla en bicicleta se recomienda para los niños que quieran completar su desafío en bicicleta mientras sus padres completan su desafío caminando 1 milla.

El juego activo es un entrenamiento perfecto para un paseo de 1 milla en bicicleta (entre **muchos** otros beneficios). Practicar deportes, nadar, ir de excursión, jugar a la rayuela, bailar, hacer yoga, montar en bicicleta, patinar, lanzar un frisbee durante un rato, jugar con un perro o una mascota... todas estas actividades (¡y muchas más!) le hacen levantarse y moverse, que es lo más importante. **Asegúrate de seguir las pautas adecuadas de distanciamiento social mientras lo haces.** Intenta salir y montar en bicicleta al menos una vez a la semana para dar tiempo a que tu cuerpo se adapte a pasar tiempo en el asiento de la bicicleta.

A diferencia de otros planes, en este plan no se darán distancias para el entrenamiento especializado. En su lugar, se recomendará el tiempo de participación en actividades físicas. Asegúrate de escuchar a tu cuerpo y descansa cuando sea necesario, es importante comer bien y dormir lo suficiente.

Semana	Lun	Mar	Mier	Jue	Vier	Sap	Dom
1 Gol: 110 minutos de actividad como mínimo!	Juego activo Al menos 20 minutos	Juego activo Al menos 20 minutos	Juego activo Al menos 20 minutos	Juego activo Al menos 20 minutos	Juego activo Al menos 20 minutos	Paseo en bicicleta al menos 10 minutos	Descansa
2 Gol: 110 minutos de actividad como mínimo!	Juego activo Al menos 20 minutos	Juego activo Al menos 20 minutos	Juego activo Al menos 20 minutos	Juego activo Al menos 20 minutos	Juego activo Al menos 20 minutos	Paseo en bicicleta al menos 10 minutos	Descansa
3 Gol: 140 minutos de actividad como mínimo!	Juego activo Al menos 30 minutos	Juego activo Al menos 20 minutos	Juego activo Al menos 30 minutos	Juego activo Al menos 20 minutos	Juego activo Al menos 30 minutos	Paseo en bicicleta al menos 10 minutos	Descansa
4 Gol: 160 minutos de actividad	Juego activo Al menos 30 minutos	Juego activo Al menos 30 minutos	Juego activo Al menos 30 minutos	Juego activo Al menos 30 minutos	Juego activo Al menos 30 minutos	Paseo en bicicleta al menos 10 minutos	Descansa

como mínimo!							
<u>5</u> Gol: 140 minutos de actividad como mínimo!	Juego activo Al menos 30 minutos	Juego activo Al menos 30 minutos	Descansa	Juego activo Al menos 30 minutos	Juego activo Al menos 30 minutos	Paseo en bicicleta al menos 20 minutos	Descansa
<u>6</u> Gol: 160 minutos de actividad como mínimo!	Juego activo Al menos 30 minutos	Juego activo Al menos 30 minutos	Juego activo Al menos 30 minutos	Juego activo Al menos 30 minutos	Juego activo Al menos 30 minutos	Paseo en bicicleta al menos 10 minutos	Descansa
<u>7</u> Gol: 150 minutos de actividad como mínimo!	Juego activo Al menos 30 minutos	Juego activo Al menos 30 minutos	Juego activo Al menos 30 minutos	Juego activo Al menos 20 minutos	Juego activo Al menos 30 minutos	Paseo en bicicleta al menos 10 minutos	Descansa
<u>8</u> Gol: Paseo de 1-milla y 150 minutos de actividad como mínimo!	Juego activo Al menos 30 minutos	Juego activo Al menos 30 minutos	Juego activo Al menos 30 minutos	Juego activo Al menos 30 minutos	Juego activo Al menos 30 minutos	Paseo en bicicleta de 1-Milla ¡A pedalear!	Descansa