

Ejercicios de Calentamiento

Realiza 12 a 15 segundos de cada ejercicio



Ejercicios de flexibilidad

Realiza 15 a 20 segundos de cada ejercicio



Ejercicios Aeróbicos y Fortalecimiento muscular

2 Series

Realiza cada ejercicio de 35 segundos alternando, con descanso de 15 segundos



Toma en cuenta estas medidas de prevención y cuidado de tu salud.



Lávate las manos Usa cubrebocas No saludes de mano Mantén la distancia Quédate en casa

#activatediario

www.mexicanosactivos.org

[@MexActivos](https://twitter.com/MexActivos)

[Mexicanos Activos](https://www.facebook.com/MexicanosActivos)

[MexicanosActivos](https://www.instagram.com/MexicanosActivos)

Actividades complementarias:

