

Actívate Para Tu Salud

Plan Semanal 05

Ejercicios de Calentamiento

Realiza 12 a 15 segundos de cada ejercicio



Movimientos de cabeza

Brazos arriba y abajo



Movimiento circular de cintura

Elevación de rodilla



Ejercicios de flexibilidad

Realiza 15 a 20 segundos de cada ejercicio

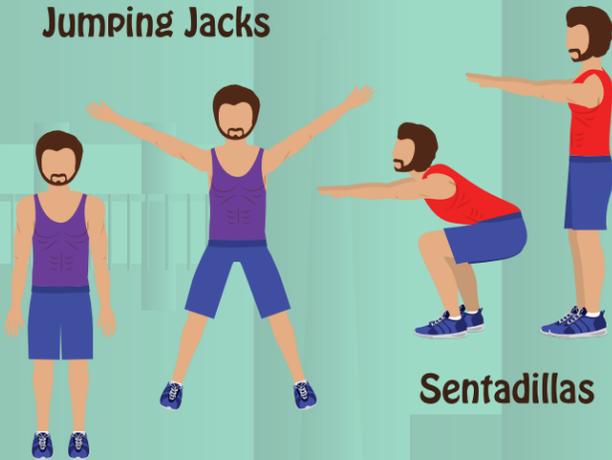


Ejercicios Aeróbicos y Fortalecimiento muscular

2 Series

Realiza cada ejercicio de 25 segundos alternando, con descanso de 15 segundos

Jumping Jacks



Sentadillas



Lagartijas con rotación



Marcha estática

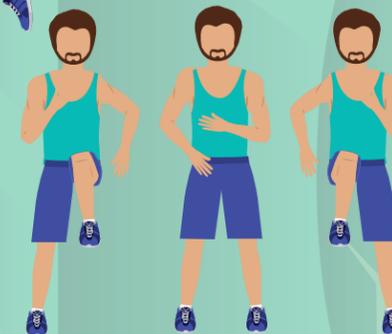
Desplante hacia atrás



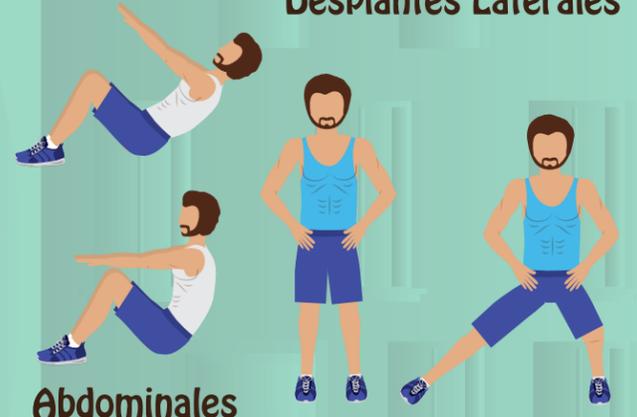
Plancha



Brinca de un lado a otro



Desplantes Laterales



Abdominales

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



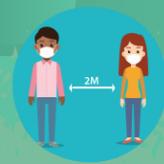
Lávate las manos



Usa cubrebocas



No saludes de mano



Mantén la distancia



Quédate en casa

#activatediario



www.mexicanosactivos.org



@MexActivos



Mexicanos Activos



MexicanosActivos

Actividades complementarias:

Planchar la ropa



Hacer un menu saludable

