

Actívate Para Tu Salud

Plan Semanal 02

Ejercicios de Calentamiento

Realiza 12 a 15 segundos de cada ejercicio



Movimientos de cabeza

Brazos de izquierda a derecha



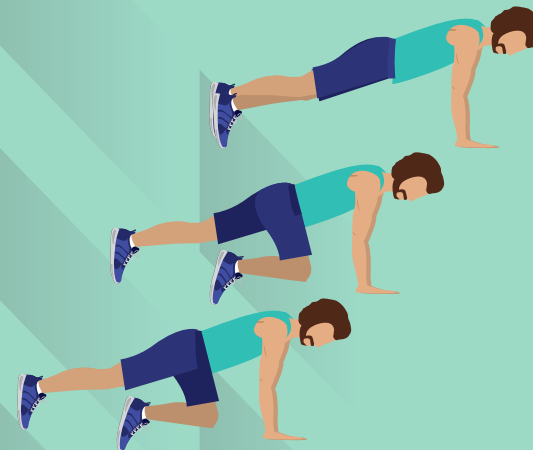
Movimiento lateral de brazos



Tocando la punta del pie

Ejercicios Aeróbicos **2 Series**

Realiza 20 a 25 segundos de cada ejercicio, con descanso de 15 a 20 segundos



Escaladores

Elevaciones en banco



Patinadoras

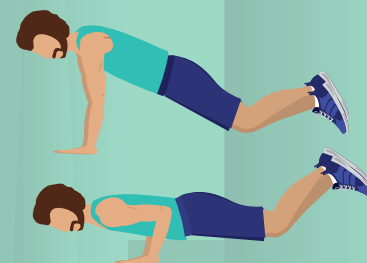
Fortalecimiento muscular **2 Series**

Realiza 20 a 25 segundos de cada ejercicio, con descanso de 15 a 20 segundos



Sentadillas de pared

Lagartijas en rodilla



Abdominales

Plancha



Ejercicios de flexibilidad

Realiza 15 a 20 segundos de cada ejercicio



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



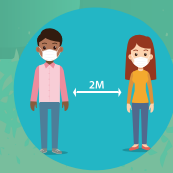
Lávate las manos



Usa cubrebocas



No saludes de mano



Mantén la distancia



Quédate en casa

#activatediario



www.mexicanosactivos.org



@MexActivos



Mexicanos Activos



MexicanosActivos

Actividades complementarias:

Barrer y trapear



Mantenimiento del hogar

