

Actívate Para Tu Salud

Plan Semanal 10

Ejercicios de Calentamiento

Realiza 12 a 15 segundos de cada ejercicio



Movimientos de cabeza

Circulo con brazos



Movimiento circular de cintura

Elevación de rodilla



Ejercicios de flexibilidad

Realiza 15 a 20 segundos de cada ejercicio



Ejercicios Aeróbicos y Fortalecimiento muscular

3 Series

Realiza cada ejercicio de 30 segundos alternando, con descanso de 15 segundos



Elevaciones en banco

Desplantes



Plancha invertida

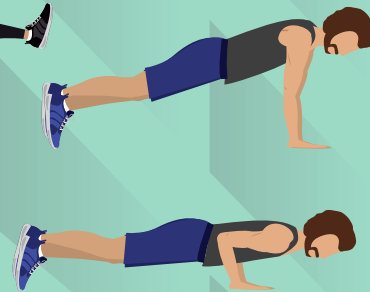


Sentadilla boxeando



Sentadilla con patada frontal

Lagartijas



Rodillas arriba



Peso muerto con una Pierna



Plancha subiendo y bajando

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



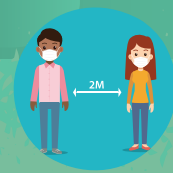
Lávate las manos



Usa cubrebocas



No saludes de mano



Mantén la distancia



Quédate en casa

#activatediario



www.mexicanosactivos.org



@MexActivos



Mexicanos Activos



MexicanosActivos

Actividades complementarias:

Juegos de mesa



hacer manualidades

