

# Actívate Para Tu Salud

## Plan Semanal 08

### Ejercicios de Calentamiento

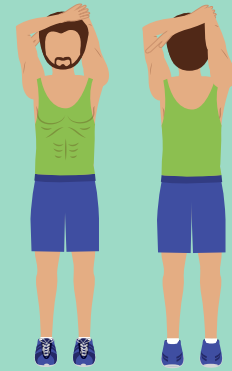
Realiza 12 a 15 segundos de cada ejercicio



Movimientos de cabeza



Movimiento lateral-de tronco



Brazos arriba y al frente

Elevación de rodilla



Realiza 15 a 20 segundos de cada ejercicio



### Ejercicios Aeróbicos y Fortalecimiento muscular

2 Series

Realiza cada ejercicio de 40 segundos alternando, con descanso de 15 segundos



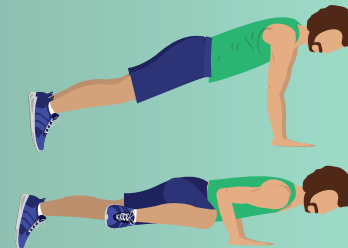
Burpees



Puente Lumbar a una pierna



Lagartijas Spiderman



Abdominales con giro



Sentadilla Bulgara



Sentadilla en pared



Lagartijas con un pie arriba



Rodillas arriba

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



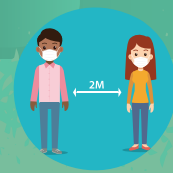
Lávate las manos



Usa cubrebocas



No saludes de mano



Mantén la distancia



Quédate en casa

#activatediario



www.mexicanosactivos.org



@MexActivos



Mexicanos Activos



MexicanosActivos

Actividades complementarias:

Hacer experimentos



Arreglar el closet

