

Ejercicios de Calentamiento

Realiza 12 a 15 segundos de cada ejercicio



Movimientos de cabeza

Brazos de izquierda a derecha



Elevación de rodilla

Elevación de pie



Ejercicios Aeróbicos **2 Series**

Realiza 25 a 30 segundos de cada ejercicio, con descanso de 15 a 25 segundos



Brincar la cuerda



Elevación de rodillas



Salto

Fortalecimiento muscular **2 Series**

Realiza 25 a 30 segundos de cada ejercicio, con descanso de 15 a 25 segundos



(Puntero) en rodillas



Puente lumbar



Abdominales con giro



Desplante con banco atrás

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:

Lavar el carro



Limpiar el librero

