

Ejercicios de Calentamiento

Realiza 12 a 15 segundos de cada ejercicio



Movimientos de cabeza

Movimiento lateral de tronco



Círculos con la cintura

Elevación de rodilla



Fortalecimiento muscular **2 Series**

Realiza 30 a 35 segundos de cada ejercicio, con descanso de 15 a 25 segundos



Desplante con patada frontal

Peso muerto con pierna



Bicicletas

Fondos de tríceps con banco



Ejercicios Aeróbicos **2 Series**

Realiza 30 a 35 segundos de cada ejercicio, con descanso de 15 a 25 segundos



Jumping Jacks



Elevaciones en banco



Patinadoras



Ejercicios de flexibilidad

Realiza 15 a 20 segundos de cada ejercicio



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



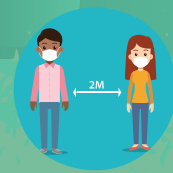
Lávate las manos



Usa cubrebocas



No saludes de mano



Mantén la distancia



Quédate en casa

#activatediario



www.mexicanosactivos.org



@MexActivos



Mexicanos Activos



MexicanosActivos

Actividades complementarias:

Pinta la casa



Sube y baja escaleras

