

Ejercicios de Calentamiento

Realiza 12 a 15 segundos de cada ejercicio



Ejercicios Aeróbicos **2 Series**

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



Fortalecimiento muscular **2 Series**

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



Ejercicios de flexibilidad

Realiza 15 a 20 segundos de cada ejercicio



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



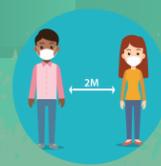
Lávate las manos



Usa cubrebocas



No saludes de mano



Mantén la distancia



Quédate en casa

#activatediario



Mejora tú bienestar y salud

Actividades complementarias:

Lavar Ventanas



Arregla el jardín



www.mexicanosactivos.org



@MexActivos



Mexicanos Activos



MexicanosActivos