

Ejercicios de Calentamiento

Realiza 12 a 15 segundos de cada ejercicio



Movimientos
de cabeza

Circulo con brazos



Movimiento circular
de cintura



Elevación de
rodilla



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



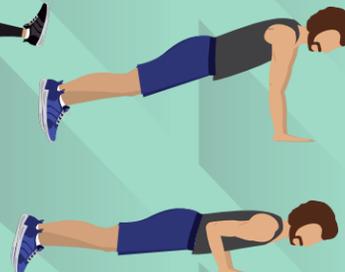
Plancha
invertida

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



Mejora tu bienestar y salud

Juegos de
mesa



hacer
manualidades



www.mexicanosactivos.org



@MexActivos



Mexicanos Activos



MexicanosActivos