

Ejercicios de Calentamiento

Realiza 12 a 15 segundos de cada ejercicio



Movimiento lateral de tronco



Ejercicios Aeróbicos

2 Series

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



Fortalecimiento muscular

2 Series

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

Pinta la casa



Sube y baja escaleras



www.mexicanosactivos.org



@MexActivos



Mexicanos Activos



MexicanosActivos