

Ejercicios de Calentamiento

Realiza 12 a 15 segundos de cada ejercicio



Ejercicios de flexibilidad

Realiza 15 a 20 segundos de cada ejercicio



Ejercicios Aeróbicos y Fortalecimiento muscular

2 Series

Realiza cada ejercicio de 25 segundos alternando, con descanso de 15 segundos



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



Actividades complementarias:

