

Ejercicios de Calentamiento

Realiza 12 a 15 segundos de cada ejercicio



Giro de brazos



Elevación de pie



Ejercicios de flexibilidad

Realiza 15 a 20 segundos de cada ejercicio



Ejercicios Aeróbicos y Fortalecimiento muscular

2 Series

Realiza cada ejercicio de 30 segundos alternando, con descanso de 15 segundos

Escaladores



Lagartijas en diamante



Sentadilla Zumo



Lagartijas con banco



Sentadilla boxeando



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



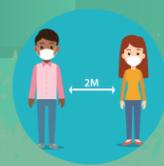
Lávate las manos



Usa cubrebocas



No saludes de mano



Mantén la distancia



Quédate en casa

#activatediario



Mejora tu bienestar y salud

Planchar la ropa



Hacer un menu saludable



www.mexicanosactivos.org



@MexActivos



Mexicanos Activos



MexicanosActivos