

### 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 35 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



Mejora tú bienestar y salud

Actividades complementarias:



www.mexicanosactivos.org



@MexActivos



Mexicanos Activos



MexicanosActivos