

Ejercicios de Calentamiento

Realiza 12 a 15 segundos de cada ejercicio



Movimientos
de cabeza

Movimiento lateral-
de tronco



Brazos arriba y
al frente

Elevación de
rodilla



Realiza 15 a 20 segundos de cada ejercicio



Ejercicios Aeróbicos y Fortalecimiento muscular

2 Series

Realiza cada ejercicio de 40 segundos alternando, con descanso de 15 segundos



Burpees



Puente Lumbar
a una pierna



Lagartijas
Spiderman



Abdominales
con giro



Sentadilla
Bulgara



Sentadilla
en pared



Lagartijas con
un pie arriba



Rodillas
arriba

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:

Hacer
experimentos



Arreglar
el closet



www.mexicanosactivos.org



@MexActivos



Mexicanos Activos



MexicanosActivos