

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

3 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



www.mexicanosactivos.org



Mejora tú bienestar y salud



@MexActivos

Lavar el Baño



Limpiar la sala



Actividades complementarias:



Mexicanos Activos



MexicanosActivos