

# RUTINAS DE EJERCICIO EN CASA

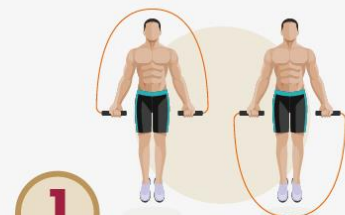


EDUCACIÓN  
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA



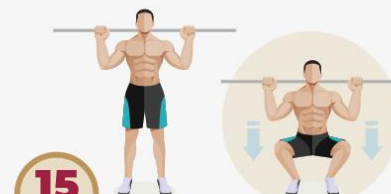
f t i y v [gob.mx/conade](http://gob.mx/conade)

## REPITE 4 SERIES ESTA RUTINA



1  
MINUTO

Brincar la cuerda



15  
REPETICIONES

Sentadillas con apoyo de un palo de escoba cuerda



10  
REPETICIONES

Tocar codo con rodilla contraria intercalado



15  
REPETICIONES

Saltos terminando en media sentadilla

¡NO OLVIDES ESTIRAR AL TERMINAR LA RUTINA!



#QuédateEnCasa

RUTINA 2  
1-4

Debes mantener una intensidad baja a moderada.

Realiza mínimo 30 min. de actividad física al día

CONADE

# RUTINAS DE EJERCICIO EN CASA



EDUCACIÓN  
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA



f t i y v [gob.mx/conade](http://gob.mx/conade)

## REPITE 3 SERIES ESTA RUTINA



**10**  
SEGUNDOS

Cruza los brazos sobre el pecho, presiona y relaja



**10**  
REPETICIONES

Extiende los brazos al frente arriba-abajo, adelante-atrás



**10**  
REPETICIONES

Sube y baja las piernas, alternadamente



**10**  
REPETICIONES

Boca abajo, sube y baja las piernas, alternadamente



**30**  
SEGUNDOS

Pedalea levantando las piernas



**10**  
REPETICIONES

Círculos con las piernas juntas, hacia la izquierda y derecha



**10**  
REPETICIONES

Piernas flexionadas sin separar, gira de izquierda a derecha



**10**  
REPETICIONES

Pies sobre la pared, recorrer de izquierda a derecha

Debes mantener una intensidad baja a moderada.

#QuédateEnCasa

Realiza mínimo 30 min. de actividad física al día

RUTINA 2  
2-4



# RUTINAS DE EJERCICIO EN CASA



EDUCACIÓN  
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA



f t i y v [gob.mx/conade](http://gob.mx/conade)

## REPITE 3 SERIES ESTA RUTINA



1  
MINUTO

Avanza haciendo desplantes



15  
REPETICIONES

Abdominales de tijera



15  
REPETICIONES

Extensión de tríceps, utiliza una botella con agua

Debes mantener una intensidad baja a moderada.

Realiza mínimo 30 min. de actividad física al día

#QuédateEnCasa

RUTINA 2  
3-4





# RUTINAS DE EJERCICIO EN CASA



EDUCACIÓN  
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA



f t i y v [gob.mx/conade](http://gob.mx/conade)

## REPITE 4 SERIES ESTA RUTINA



20  
REPETICIONES

Elevación de piernas  
sentado con cada pierna



20  
REPETICIONES

Elevaciones de rodillas  
al pecho sentado



20  
REPETICIONES

Elevaciones de rodillas  
a los codos



20  
REPETICIONES

Aleteo de piernas,  
sin bajar piernas.



20  
REPETICIONES

Giro de tronco de izquierda a  
derecha sin bajar piernas.



20  
REPETICIONES

Tijeras de piernas,  
sin bajar piernas

**Debes mantener una intensidad baja a moderada.**

**#QuédateEnCasa**

Realiza mínimo 30 min. de actividad física al día

**RUTINA 2  
4-4**

