

RUTINAS DE EJERCICIO EN CASA



EDUCACIÓN
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA



f t i y v gob.mx/conade

REPITE 4 SERIES ESTA RUTINA

30
REPETICIONES
Escaladores de montaña

15
REPETICIONES
Zancadas al frente

20
REPETICIONES
Abdominales en tijera sin bajar las piernas

20
REPETICIONES
Saltos con brazos y piernas abiertos

15
REPETICIONES
Burpees

Debes mantener una intensidad baja a moderada.

#QuédateEnCasa

Realiza mínimo 30 min. de actividad física al día

RUTINA 4
1-5



RUTINAS DE EJERCICIO EN CASA



EDUCACIÓN
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA



f t i y v gob.mx/conade

REPITE 4 SERIES ESTA RUTINA



15
REPETICIONES

Sentadillas



15
REPETICIONES

Flexiones
con cada brazo



20
REPETICIONES

Levantamientos
de cadera



1
MINUTO

Desplazamientos
laterales

Debes mantener una intensidad baja a moderada.

#QuédateEnCasa

Realiza mínimo 30 min. de actividad física al día

RUTINA 4
2-5



RUTINAS DE EJERCICIO EN CASA



EDUCACIÓN
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA



f t i y v gob.mx/conade

REPITE 4 SERIES ESTA RUTINA



10
REPETICIONES

Desplantes con cada pie hacia atrás



15
REPETICIONES

Sentadillas



20
REPETICIONES

Elevaciones de pierna hacia atrás



10
REPETICIONES

Elevaciones de pierna lateral



Debes mantener una intensidad baja a moderada.

Realiza mínimo 30 min. de actividad física al día

#QuédateEnCasa

RUTINA 4
3-5

RUTINAS DE EJERCICIO EN CASA



EDUCACIÓN
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA



f t i y v gob.mx/conade

REPITE 4 SERIES ESTA RUTINA



Debes mantener una intensidad baja a moderada.

Realiza mínimo 30 min. de actividad física al día

#QuédateEnCasa

RUTINA 4
4-5



RUTINAS DE EJERCICIO EN CASA



EDUCACIÓN
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA



f t i g v gob.mx/conade

REPITE 4 SERIES ESTA RUTINA



20
REPETICIONES

Movimientos laterales de cintura con estiramiento de brazo



20
REPETICIONES

Flexiones laterales



20
REPETICIONES

Flexiones laterales



Debes mantener una intensidad baja a moderada.

Realiza mínimo 30 min. de actividad física al día

#QuédateEnCasa

RUTINA 4
5-5