

RUTINAS DE EJERCICIO EN CASA



EDUCACIÓN
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA



f t i y v gob.mx/conade

REPITE 3 SERIES ESTA RUTINA



20
REPETICIONES

Elevaciones de rodillas al pecho sentado



15
REPETICIONES

Lagartijas



20
REPETICIONES

Elevación de piernas



30
SEGUNDOS

Plancha lateral de cada lado



20
REPETICIONES

Media sentadilla



20
REPETICIONES

Fondos

Debes mantener una intensidad baja a moderada.

#QuédateEnCasa

Realiza mínimo 30 min. de actividad física al día

RUTINA 5
1-4



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

Salto terminando en media sentadilla



30
SEGUNDOS

Plancha



3
MINUTOS

Brincar la cuerda



20
REPETICIONES

Levantamiento de brazos

Debes mantener una intensidad baja a moderada.

Realiza mínimo 30 min. de actividad física al día

#QuédateEnCasa

RUTINA 5
2-4



RUTINAS DE EJERCICIO EN CASA



EDUCACIÓN
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA



f t i y v gob.mx/conade

REPITE 3 SERIES ESTA RUTINA



20

REPETICIONES

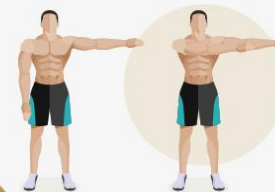
Elevación de rodillas



12

REPETICIONES

Plancha con toque de hombros



30

REPETICIONES

Toque de palmas sin flexionar los brazos



30

SEGUNDOS

Plancha



12

REPETICIONES

Patada en reversa en 4 puntos

Debes mantener una intensidad baja a moderada.

#QuédateEnCasa

Realiza mínimo 30 min. de actividad física al día

RUTINA 5
3-4



RUTINAS DE EJERCICIO EN CASA



EDUCACIÓN
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA



f t i y gob.mx/conade

REPITE 4 SERIES ESTA RUTINA



20
REPETICIONES

Lagartijas



20
REPETICIONES

Abdominales



15
REPETICIONES

Patada en reversa en 4 puntos

Debes mantener una intensidad baja a moderada.

Realiza mínimo 30 min. de actividad física al día

#QuédateEnCasa

**RUTINA 5
4-4**