

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 con una pierna



15
REPETICIONES

Elevaciones en "V"



15
REPETICIONES

Burpees



20
REPETICIONES

Elevación de piernas juntas



30
REPETICIONES

Escaladores



1
MINUTO

Sentadila isométrica. Espalda recta a la pared

Debes mantener una intensidad baja a moderada.

#QuédateEnCasa

Realiza mínimo 30 min. de actividad física al día

RUTINA 7
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



1

MINUTO

Desplantes alternando pie derecho y pie izquierdo



15

REPETICIONES

Abdominales de Tijera



15

REPETICIONES

Sentadillas



15

REPETICIONES

Levantamientos de brazos en línea vertical



15

REPETICIONES

Salto de frente



30

SEGUNDOS

Planchas

Debes mantener una intensidad baja a moderada.

#QuédateEnCasa

Realiza mínimo 30 min. de actividad física al día

RUTINA 7
2-5



RUTINAS DE EJERCICIO EN CASA




EDUCACIÓN
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA



f t i y v gob.mx/conade

REPITE 3 SERIES ESTA RUTINA



1 MINUTO
Saltos con brazos y piernas abiertos

1 MINUTO
Sentadilla contra la pared

1 MINUTO
Lagartijas

1 MINUTO
Abdominales

1 MINUTO
Sentadilla con pies separados

1 MINUTO
Sentadilla con pies separados

1 MINUTO
Plancha

1 MINUTO
Flexión de codos

Debes mantener una intensidad baja a moderada.

#QuédateEnCasa

Realiza mínimo 30 min. de actividad física al día

RUTINA 7
3-4

RUTINAS DE EJERCICIO EN CASA



EDUCACIÓN
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA



f t i y v gob.mx/conade

REPITE 4 SERIES ESTA RUTINA



20
SEGUNDOS

Mantener la flexión



20
REPETICIONES

Flexiones laterales con pelota



15
REPETICIONES

Elevación de pierna alternado



10
REPETICIONES

Desplantes laterales

Debes mantener una intensidad baja a moderada.

Realiza mínimo 30 min. de actividad física al día

#QuédateEnCasa

RUTINA 7
4-4

