





Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
	1 Palabra Clave Al ver la TV cada vez que escuches las palabras clave haz 10 jumping jacks. <u>Palabra clave:</u> nuevo año.	2 Salta la cuerda tan rápido como puedas por 1 minuto. Descansa por 1 minuto. Repite 6-8 veces.	3 Equilibrio Párate en el pie derecho y levanta la pierna izquierda a 90 grados. Toca los pies sin caerte. Repite 10 veces y cambia de lado.	4 Escalón con Salto Salta 50 veces de arriba a abajo en un escalón o banco. Ten cuidado. Descansa si es necesario.	5 4 por 10 10 salto de rana 10 abdominales 10 lagartijas 10 pose de Supermán	6 Plancha con platos de cartón Posición de plancha con los pies sobre platos de cartón. Haz 30 de cada uno: -escaladores -abrir y cerrar pies -rodillas al pecho.
7 Planchas comerciales ¿Puedes hacer una plancha por la duración de un comercial?	8 Reto de core Plancha 10 segundos 10 abd cortos 10 abdominales Repite 5 veces sin descansar.	9 Rodillas Altas y Estiramiento Rodillas altas durante 30 segundos y luego se extienden a una parte del cuerpo. Repita el estiramiento de una nueva parte del cuerpo cada vez.	10 Carrera de ida y vuelta Coloca 2 objetos a 10 metros de la partida. Corre a recoger uno por uno.	11 Patinadores Salta a la derecha, lleva el pie izquierdo hacia atrás con rodillas flexionadas y el cuerpo. Repite a la izquierda. Hazlo por 30 segundos.	12 Reto en Parejas Siéntate de espaldas a un amigo y entrelacen los brazos. Traten de pararse sin separar los brazos.	13 Pose Sentados adelante plegado  Mantenga la posición durante 1-3 minutos de respiración profunda que va más profundamente en la pose. Descansar si es necesario.
14 DVD de Ejercicios Busca un DVD de ejercicios o busca en internet y hazlo con la familia.	15 Manos y Rodillas Actitud del Balance  Mantenga la posición durante 30-60 segundos, cambie de lado y repita.	16 Salto Largo Elija un punto de partida y saltar lo más lejos que puedas. Intenta 3 veces diferentes para ver qué tan lejos puede ir.	17 Rastreo de Ejercito Colocar boca abajo descansando en sus antebrazos. Arrastrarse a través del cuarto arrastrando su cuerpo como si se está moviendo debajo del alambre de púas.	18 Hacer esto: -Brincar en una pierna 30 veces , cambia de pierna -Tomar 10 pasos de gigante -Camine De rodillas -Haz un baile tonto -Sprint durante 10 segundos	19 Tabata Escaladores por 20 segundos. Descansa por 10 segundos. 8 series.	20 Paseo Comercial Durante una pausa publicitaria dar un paseo por toda la casa Todavía un comercial? Ir de nuevo esta vez aumenta la velocidad al caminar para que no se pierda nada!
21 Patadas de Momia Cruza los brazos de derecha a izquierda mientras saltas y pateas los pies de izquierda a derecha. 	22 Cardio & Yoga Haz un ejercicio cardiovascular de tu elección por 5-10 min, luego haz las tres poses de yoga manteniendo cada una por 30 segundos antes de cambiar.	23 4 por 10 10 salto de rana 10 abdominales 10 lagartijas 10 pose de Supermán	24 Reto de core Plancha 10 segundos 10 abd cortos 10 abdominales Repite 5 veces sin descansar.	25 Pose de Estocada Inferior Mantenga la posición durante  30-60 segundos, respirando profundamente. Cambia de pierna y repita.	26 Los Altos de Estrellas Salta hacia arriba con los brazos y las piernas extendidas como una estrella. Haga 10. Luego descansa y repetir.	27 Plancha con platos de cartón Posición de plancha con los pies sobre platos de cartón. Haz 30 de cada uno: -escaladores -abrir y cerrar pies -rodillas al pecho.
28 Baila, baila Toca tu música favorita en la radio. Baila toda la canción como quieras.	29 Tacitas de Té Pon las manos en el suelo y toca la frente suavemente al suelo mientras equilibras los codos sobre las rodillas.	30 Los Altos de Estrellas Salta hacia arriba con los brazos y las piernas extendidas como una estrella. Haga 10. Luego descansa y repetir.	31 Elevación de Hombros Eleva el hombro izquierdo 10 veces. Repite con el derecho 10 veces.	SHAPE América recomienda que los niños en edad escolar se acumulen al menos 60 minutos y hasta varias horas de actividad física por día. Cada sesión de actividad física debe ser seguido por tramos de enfriamiento que ayudan a reducir el dolor y evitar lesiones.		CELEBRACIONES NACIONALES RELATIVAS A LA SALUD Mes Nacional del Donante de Sangre Fotos yoga de www.forteyoga.com