

Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
<p>CELEBRACIONES NACIONALES RELATIVAS A LA SALUD -Mes de la Salud y Seguridad Ocular Infantil -Mes de Concientización de las Inmunizaciones.</p>		<p>1 Pose de Bebé Feliz</p>  <p>Estira las piernas como desafío.</p>	<p>2 Ciudad Patada 10 patadas laterales 10 patadas frontales 10 patadas atrás</p> <p>¡Haz diez de cada lado!</p>	<p>3 Salto en Estrella Salta separando brazos y piernas como una estrella. haz 10, descansa y repite.</p>	<p>4 Tabata Sentadillas con salto por 20 segundos. Descansa por 10 segundos. 8 series.</p>	<p>5 Escalones Has escalones hacia arriba en las escaleras. Arriba, arriba, abajo, abajo cuenta como uno. Haz 10 tan rápido como puedas. Descansa y haz 10 más.</p>
<p>6 4 Paredes Haz cada ejercicio de frente a una pared de la habitación por 30 segundos: deslizamiento lateral, grapevine a la izquierda y derecha, golpes con base amplia, saltos verticales.</p>	<p>7 Patadas de Momia Cruza los brazos de derecha a izquierda mientras saltas y pateas los pies de izquierda a derecha.</p> 	<p>8 Entrenamiento en el patio de recreo Con los pies en el columpio haz lo siguiente: 10 Lagartijas en declinación 10 Sentadillas con Split Búlgaras c/pierna 10 Saltos de plancha</p>	<p>9 Gradas En las gradas de la escuela trota de arriba a abajo. ¿Cuántas veces lo puedes hacer sin parar? Si no hay gradas usa las escaleras o trota colina arriba.</p>	<p>10 Rotaciones de Core Parado Párate de espaldas a tu compañero y hagan círculos pasando el balón medicinal. Cada uno pasa y recibe el balón 20 veces.</p>	<p>11 Ochos Locos 8 jumping jacks 8 sacudidas locas (sacúdete como quieras) 8 elevación de rodillas 8 saltos de tijeras</p>	<p>12 Entrenamiento de Danza 8 rebotes con rod. flex. 8 pasos tocando 4 camina a la der. y aplaude 4 camina a la izq y aplaude 8 saltos Repite Canción sugerida: "Can't stop the Feeling" by Justin Timberlake</p>
<p>13 Sal Afuera Pasa tiempo con la familia o amigos hoy. Deja el celular en casa y sal a caminar.</p>	<p>14 Intenta este entrenamiento de danza 8 golpes de puño saltando 4 grapevine a la derecha 4 grapevine a la izquierda 8 golpes de puño saltando Repite Canción sugerida: "Party Rock" by LMFAO</p>	<p>15 Salto Largo Elige un punto de partida y salta tan lejos como puedas. Hazlo 3 veces y mide qué tan lejos llegas.</p>	<p>16 Salto Lateral Salta de lado a sobre una línea imaginaria. Haz tantos como puedas en 20 segundos. Descansa por 10 segundos y repite.</p>	<p>17 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.</p>	<p>18 Pose de Sentadilla de yogui</p>  <p>Mantén la pose por 30 segundos y repite.</p>	<p>19 Levántate y sal a trotar antes de que haga mucho calor hoy. intenta caminar por 5 minutos, luego encuentra un ritmo que puedas mantener, seguido de un buen estiramiento.</p>
<p>20 Tabata Escaladores por 20 segundos. Descansa por 10 segundos. 8 series.</p>	<p>21 Cardio y Estiramiento Corre en el sitio por 30 segundos, luego estira las piernas por 10 segundos más. Repite 3 veces. Haz la pose de sentadilla yogui.</p>	<p>22 Sentadilla Deslizamiento Da 4 pasos deslizados a la derecha y haz sentadilla. Repite a la izquierda.</p>	<p>23 ¡A la Pista! Corre en las rectas y camina en las curvas. Hazlo por 10 vueltas. Trae música para motivarte.</p>	<p>24 Ochos Locos 8 jumping jacks 8 sacudidas locas (sacúdete como quieras) 8 elevación de rodillas 8 saltos de tijeras</p>	<p>25 Salto en Estrella Salta separando brazos y piernas como una estrella. Haz 10, descansa y repite.</p>	<p>26 DVD de Ejercicios Busca un DVD de ejercicios o busca en internet y hazlo con la familia.</p>
<p>27 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.</p>	<p>28 Media Pose del Dios de los Peces</p>  <p>Mantén por 30 segundos y cambia de lado.</p>	<p>29 Salto Vertical Salta tan alto como puedas por 30 segundos. Repite.</p>	<p>30 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.</p>	<p>31 Intenta este entrenamiento de danza 8 golpes de puño saltando 4 grapevine a la derecha 4 grapevine a la izquierda 8 golpes de puño saltando Repite Canción sugerida: "Party Rock" by LMFAO</p>	<p>SHAPE América recomienda que los niños en edad escolar acumulen al menos 60 minutos y hasta varias horas de actividad física al día. Cada sesión de actividad física debe terminar con estiramientos de enfriamiento que ayuden a reducir los dolores y a evitar lesiones. ¡Disfruta de los ejercicios!</p>	