





Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
			1 Reto de Core Plancha 10 segundos 10 abdominales cortos 10 abdominales Repite 5 veces sin descanso.	2 Pose de Serpiente/Cobra Boca abajo y lleva los brazos hacia atrás 	3 Levantamiento de Rodillas Altos♥ Haz 5 series de 10 levantamientos. Eleva los brazos y rodillas con fuerza. Vístete de Rojo hoy	4 Tabata ♥ Sentadillas con salto por 20 segundos. Descansa por 10 segundos. 8 series.
5 ¿Qué tan rápido eres?♥ Elige una distancia y mide cuán rápido puedes correrla.	6 Empuja las piernas Uno se acuesta boca arriba mientras que el otro sostiene sus tobillos. El otro empuja los tobillos en diferentes direcciones. Cambien después de 15 reps.	7 Carioca♥ Muévete con los hombros de frente. Repite: lado, frente, lado, atrás.	8 Planchas con lagartijas Mantén una plancha por 10 segundos seguido de 2 lagartijas. Haz 6 series sin descanso.	9 Salto de Cuerda♥ Haz 100 saltos de cuerda consecutivos. Hazlo 10 veces diferentes para fortalecer el corazón y los pulmones.	10 Elevaciones de Hombros Eleva el hombro izquierdo 10 veces. Repite con el derecho	11 Pose de Flamingo Equilibrate en un pie elevando la otra pierna hacia atrás a la altura de la cadera. 
12 DVD de ejercicios♥ Consigue un DVD de ejercicios o busca en la internet y hagan los ejercicios en familia.	13 Desliza, desliza, corre♥ Deslízate 10 pasos a la izquierda, 10 a la derecha, luego corre 10 segundos hacia adelante.	14 Día de piernas♥ 20 Pasos a fondo (cada pierna) 40 sentadillas 40 elevaciones de pantorrilla 1 min. sentada de pared. Estiramientos	15 Pose de Rana En cuclillas como rana con las manos al lado de los pies. 	16 Ocho Loco♥ 8 jumping jacks 8 sacudidas locas (sacúdete de cualquier manera loca) 8 elevación de rodillas 8 saltos de tijera	17 Arrastra en sentadilla♥ Da 4 pasos arrastrados a la derecha + sentadilla. Repite a la izquierda	18 Parada de manos Practica la parada de manos hoy. ¿Cuánto tiempo puedes sostenerla? Si es difícil hazlas contra la pared.
19 Salta, salta♥ Salta lado a lado sobre un objeto o línea por 1 minuto sin parar. Repite de adelante hacia atrás. Repite cada uno dos veces y trata de batir tu record	20 ¿Cuánto aguantas?♥ En banda caminadora o al aire libre mide tu resistencia cardiorrespiratoria. ¿Cuánto puedes correr sin parar? Estira al terminar.	21 Tabata ♥ Escaladores por 20 segundos. Descansa por 10 segundos. 8 series.	22 Salto de Cuerda de Esquiador♥ Al saltar la cuerda, salta de lado a lado con los pies juntos.	23 Cardio y estiramiento♥ Corre en el sitio por 30 segundos, estira las piernas por 10 segundos. Repite 3 veces.	24 ¿Qué tan rápido eres?♥ ¿Recuerdas la distancia al principio del mes? Córrela de nuevo y trata de batir tu tiempo.	25 Cortes comerciales Durante los comerciales de TV sostén un estiramiento de cortaplumas por 20 segundos. ¿Puedes tocar tus pies?
26 A patear♥ 10 patadas laterales 10 patadas frontales 10 patadas hacia atrás	27 Baila Pon tu música favorita e inventa un baile.	28 4 por 10♥ 10 saltos de rana 10 abdominales 10 lagartijas 10 sostener posición de Superman	CELEBRACIONES NACIONALES RELATIVAS A LA SALUD <ul style="list-style-type: none"> Mes Nacional del Corazón Mes Nacional de Salud Dental Infantil Mes de Concientización de la Violencia en las Relaciones de Adolescentes Feb. 3 Día Nacional de Vestirse de Rojo Feb. 7 Día Nacional de Concientización del SIDA/VIH en Negros. ♥= Actividades Saludables de Corazón		<i>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 ayudan a reducir los dolores y a evitar lesiones. ¡Disfruta de los ejercicios!</i>	