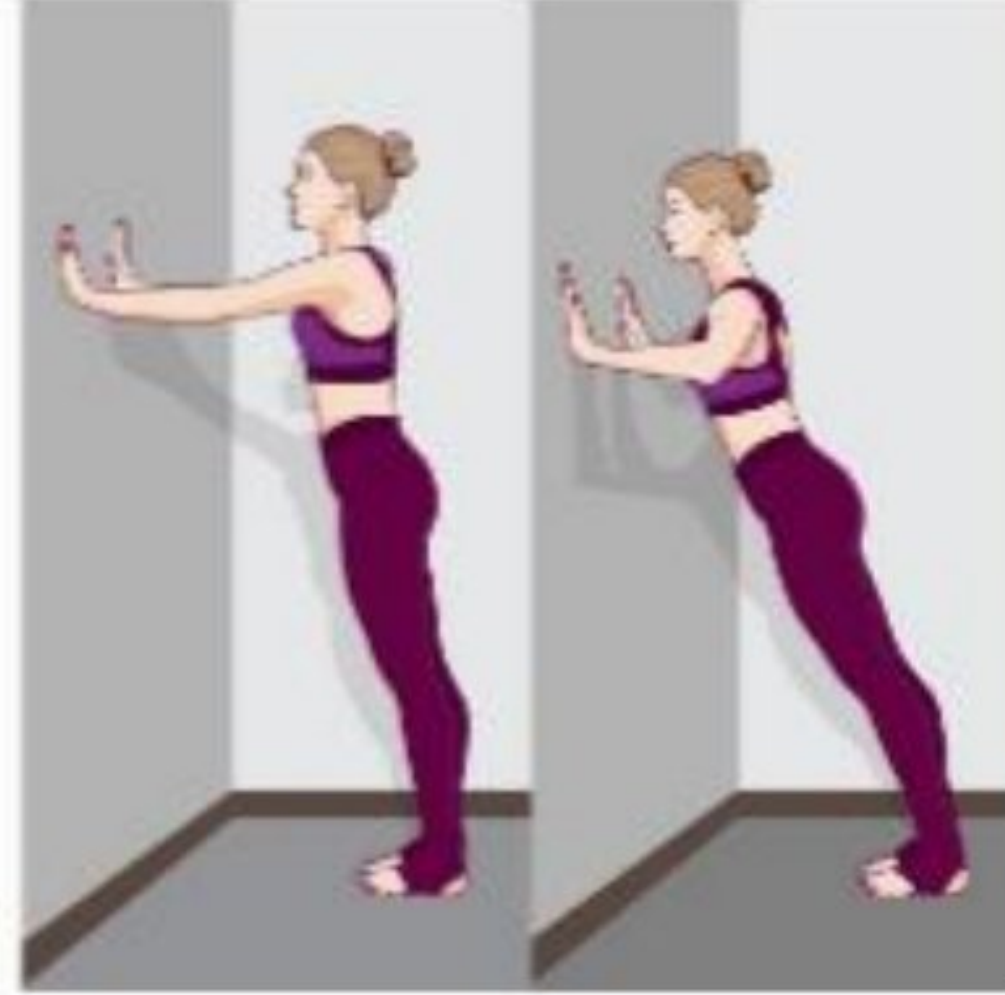




Juega la golosa



Realiza la sentadilla contra la pared y mantenla 15 segundos



Realiza 5 flexiones de codo contra la pared



Pasa a la siguiente carta





SQUAT PULSE

Realiza 10 sentadillas con tu peso corporal

The image shows a person in a red top and blue pants performing a squat pulse. The person is in a squat position, and the text 'SQUAT PULSE' is written below the illustration. The card has a green border and four corner icons: a black club in the top-left, a red heart in the top-right, a red diamond in the bottom-left, and a black spade in the bottom-right.



Lunges

Realiza 6 zancadas

The image shows a person in a green top and pants performing a lunge. The person is in a lunge position, and the text 'Lunges' is written below the illustration. The card has a green border and four corner icons: a black club in the top-left, a red heart in the top-right, a red diamond in the bottom-left, and a black spade in the bottom-right.

♣️

♥️

Realiza el ejercicio siguiente dos veces

♦️

♠️

♣️

♥️

A B



© MAYO FOUNDATION FOR MEDICAL EDUCATION AND RESEARCH. ALL RIGHTS RESERVED.

Levanta un pie y sostente en el otro durante 15 segundos. Realiza el ejercicio con las dos piernas

♦️

♠️



shutterstock.com · 1457642288

Realiza 10 saltos en X



Realiza 5 saltos con la cuerda





Corre o camina hacia adelante y hacia atrás 5 veces



Realiza 10 flexiones de codo con peso



♣️

♥️



WIDE PUSH-UP

Realiza 7 flexiones de codo en el piso

♦️

♠️

♣️

♥️



Mantén la plancha durante 20 segundos

♦️

♠️

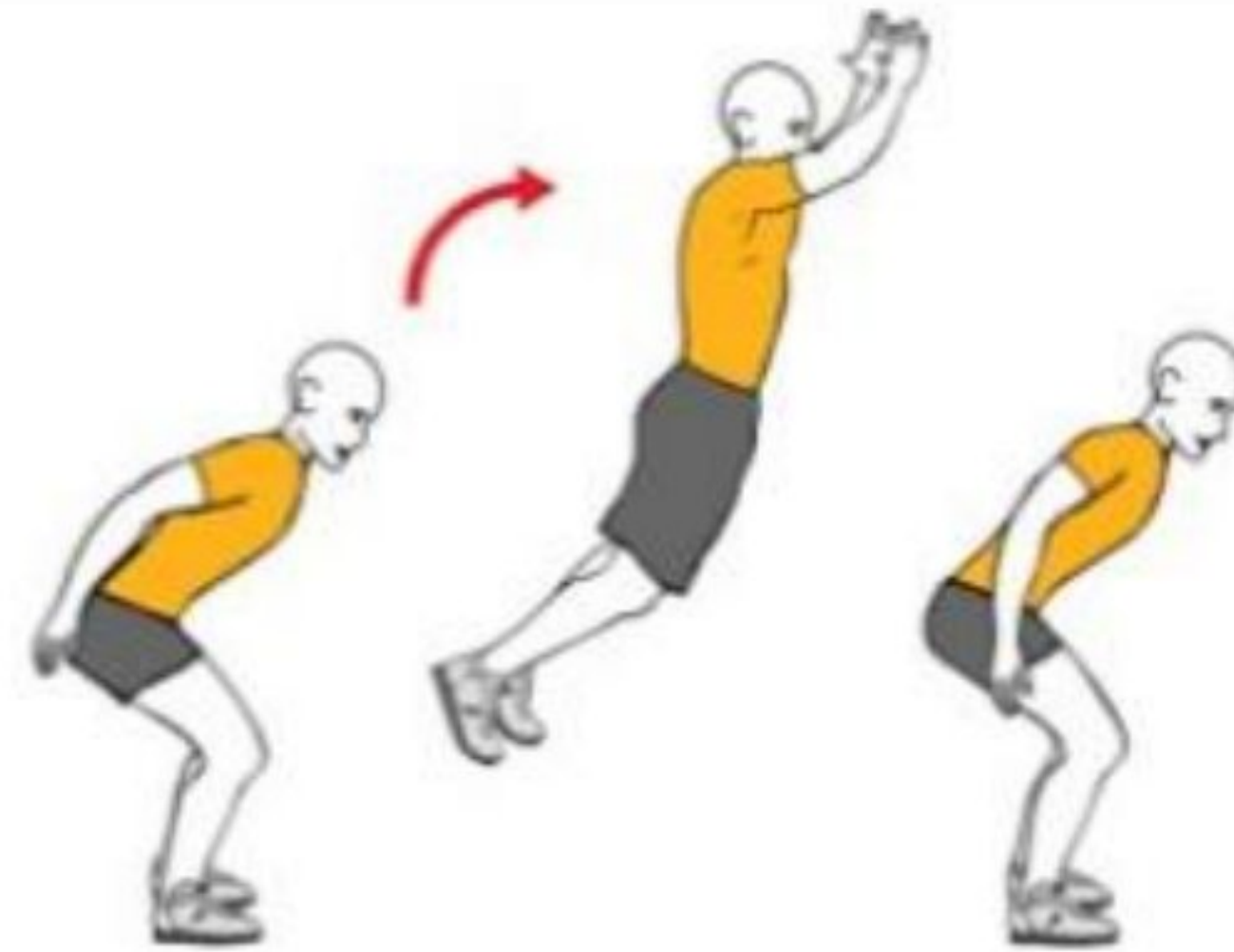


Levanta los brazos, entrelaza tus dedos y ponte en puntas de pie (Mantén la posición durante un minuto)



Realiza la siguiente actividad con el compañero que tienes atrás





Realiza 5 saltos hacia adelante (sapito)



Estira la banda 10 veces hacia los lados





Flexiona el tronco con una pareja



Sube y baja el anden durante 30 segundos



Camina en una línea recta, colocando un pie junto al otro, en donde la punta de uno toque el talón del otro

