

## TABLA DE EJERCICIOS PARA HACER EN CASA

30 - 40 minutos // 5 días a la semana // intensidad moderada

### 1º CALENTAMIENTO

Trotar suavemente en el sitio. 2 minutos



Círculos con los brazos. 30 veces



Giros de tronco a cada lado. 20 veces



Trotar suavemente en el sitio, elevando brazos. 2 minutos

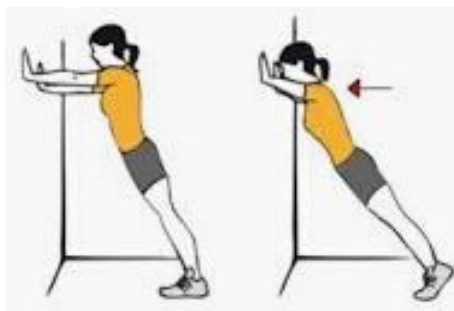


### 2º EJERCICIOS

Sentadillas. 10 veces



Flexiones de pared. 15 veces



Saltos en el sitio abriendo y cerrando piernas y brazos. 15 veces



Elevación alternativa de rodillas. 20 veces



Boxeo alternando brazos. 30 veces



Repite esta serie de ejercicios 3 veces

### 3º ESTIRAMIENTOS

Sube los brazos estirados. 30 segundos



Estira el brazo por delante. 30 segundos cada uno



Estira los brazos por detrás. 30 segundos.



Tira del pie. 30 segundos de cada uno



Empuja la pared con la pierna estirada. 30 segundos con cada pierna

