

¡Ejercicios caseros sencillos para toda la familia!

¡Banco de ejercicios!

¡Elige algunos ejercicios o agrega los tuyos! Intenta hacer todas las series que puedas. Elige la cantidad de tiempo para moverte.

Abdominales	Estocadas	Paso del oso	Fondo de tríceps con silla
Flexiones	Sentadillas en la pared	Rodillas arriba	Puente de glúteos
Plancha	Elevaciones de pantorrillas	Estocadas con salto	Saltos de tijera
Sentadilla de skater	Sentadillas	Saltos de la estrella	Gusano
Bicicleta	Burpees	Escalador	Postura de Superman

	Lun	Mar	Mié	Jue	Dom	Vie	Sáb
Ejercicio de bajo impacto <ul style="list-style-type: none"> Lo indicado si vives en un departamento pequeño y tienes vecinos Poco o nulo ruido 	2 flexiones 4 gusanos 6 estocadas 8 sentadillas	3 posturas de Superman 6 puentes de glúteos 9 abdominales 12 estocadas	4 flexiones 8 elevaciones de pantorrillas 12 bicicletas 16 segundos de sentadillas en la pared	5 abdominales 10 sentadillas 15 puentes de glúteos 20 segundos de plancha	6 puentes de glúteos 12 elevaciones de pantorrillas 18 sentadillas 24 bicicletas	7 gusanos 14 estocadas 21 posturas de Superman 28 segundos de sentadillas en la pared	8 flexiones 16 sentadillas 24 abdominales 32 segundos de plancha
Ejercicio moderado <ul style="list-style-type: none"> Lo indicado si tienes un poco más de espacio para moverte y no te preocupa hacer ruido 	2 flexiones 4 burpees 6 sentadillas de skater 8 fondos de tríceps con silla	3 saltos de la estrella 6 sentadillas 9 escaladores 12 estocadas	4 pasos del oso 8 abdominales 12 bicicletas 16 segundos de sentadillas en la pared	5 burpees 10 puentes de glúteos 15 escaladores 20 segundos de plancha	6 saltos de la estrella 12 sentadillas 18 bicicletas 24 segundos de sentadillas en la pared	7 sentadillas de skater 14 abdominales 21 puentes de glúteos 28 bicicletas	8 posturas de Superman 16 escaladores 24 abdominales 32 segundos de plancha
Ejercicio activo <ul style="list-style-type: none"> Lo indicado si tienes bastante espacio para saltar y moverte Muchos ejercicios de cardio 	2 burpees 4 estocadas con salto 6 fondos de tríceps con silla 8 sentadillas de skater	3 saltos de la estrella 6 gusanos 9 rodillas arriba 12 sentadillas	4 abdominales 8 sentadillas de skater 12 estocadas 16 saltos de tijera	5 fondos de tríceps con silla 10 escaladores 15 rodillas arriba 20 segundos de plancha	6 saltos de la estrella 12 pasos del oso 18 saltos de tijera 24 escaladores	7 burpees 14 posturas de Superman 21 sentadillas 28 segundos de sentadillas en la pared	8 fondos de tríceps con silla 16 sentadillas de skater 24 escaladores 32 segundos de plancha



Consejos: empieza con 5 minutos y haz todas las series que puedas. Aumenta 5 minutos cada día. ¡Deberías poder completar un entrenamiento de 35 minutos cuando termine la semana!

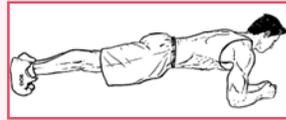
Los menores deben tener como objetivo 1 hora de ejercicio por día. Intenta complementar estos ejercicios en casa con tareas, paseos al aire libre y mandados.

Juego de cartas para hacer ejercicio: corta las siguientes cartas. Elige de 1 a 4 jugadores. Toma o elige cartas para hacer el ejercicio. Pueden tomar una carta y hacer el ejercicio en grupo o cada jugador puede tomar cartas diferentes. Hagan la cantidad de series que quieran.

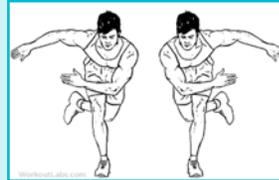
Abdominales



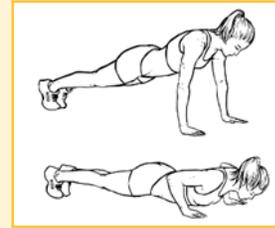
Plancha



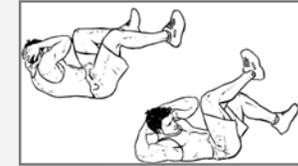
Sentadillas de skater



Flexiones



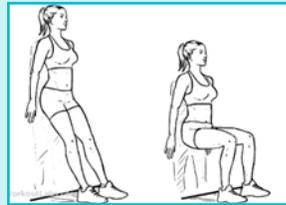
Bicicleta



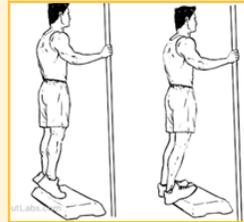
Estocadas



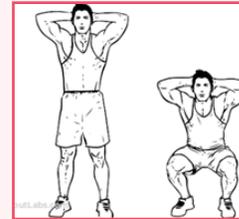
Sentadillas en la pared



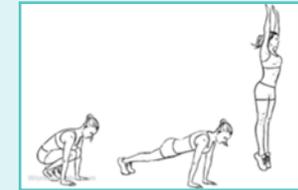
Elevaciones de pantorrillas



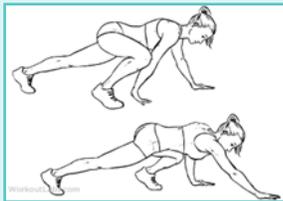
Sentadillas



Burpees



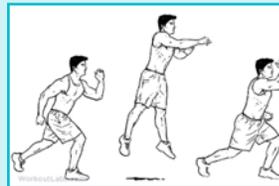
Paso del oso



Rodillas arriba



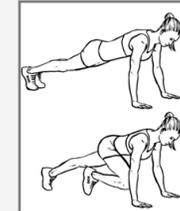
Estocadas con salto



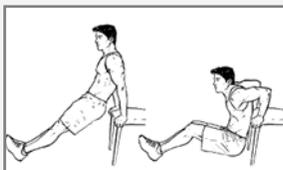
Saltos de la estrella



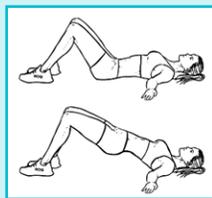
Escaladores



Fondo de tríceps con sillas



Puente de glúteos



Saltos de tijera



Gusano



Postura de Superman

