



Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
<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 ayudan a reducir los dolores y a evitar lesiones. ¡Disfruta de los ejercicios!</p>		<p>CELEBRACIONES NACIONALES RELATIVAS A LA SALUD Mes Nacional del Donante de Sangre Semana Nacional de Información acerca de las Drogas y el Alcohol. Enero 25-31</p>			<p>1 Elevaciones de Hombros 10 elevaciones de hombros con peso ligero.</p>	<p>2 Salta la cuerda tan rápido como puedas por 1 minuto. Descansa por 1 minuto. Repite 6-8 veces.</p>
<p>3 Caminata Abrígate y sal a caminar con tu familia o amigos. Si hace mucho frío camina dentro de la casa haciendo un ejercicio diferente en cada habitación.</p>	<p>4 Paso a fondo en reversa con patada frontal Haz un paso a fondo en reversa y pasa a una patada frontal con la misma pierna. Haz 10 y cambia.</p>	<p>5 Equilibrio Párate en el pie derecho y levanta la pierna izquierda a 90 grados. Toca los pies sin caerte. Repite 10 veces y cambia de lado.</p>	<p>6 Escaleras Sube corriendo las escaleras de tu casa o apartamento tan rápido como puedas. Baja caminando y repite. Deja un escalón de por medio como reto.</p>	<p>7 Camina Elevando Rodillas Camina llevando la rodilla al pecho y elévate en puntillas.</p>	<p>8 Pose de Vaca En posición a gatas, mira hacia arriba y lleva la barriga hacia el suelo.</p> 	<p>9 Día de Cardio 10 saltos de cuerda 10 escaladores 10 golpes de boxeo con ambos brazos 10 escalones</p>
<p>10 Sostén 10 segundos Plancha lateral derecha Plancha lateral izq. Superman Descanso. Repite 10 veces</p>	<p>11 Día de Piernas 20 sentadillas 20 pasos a fondo caminando 20 levantamientos de rodillas</p>	<p>12 Pose del Gato En posición a gatas, redondea la espalda hacia el techo mientras miras hacia abajo</p> 	<p>13 Sentadilla y Arrastrar los pies Da 4 pasos arrastrados a la derecha y haz sentadilla. Repite hacia la izquierda.</p>	<p>14 10 salto de rana 10 abdominales 10 lagartijas 10 pose de Supermán</p>	<p>15 Carreras de Pasillos Corre por el pasillo. 10 saltos agrupados Corre de vuelta 10 jumping jacks Estira. Si tienes más energía hazlo de nuevo.</p>	<p>16 10 patadas frontales 10 paso a fondo con cambio 10 sentadillas. En la 10º mantén la sentadilla y haz 10 golpes de boxeo</p>
<p>17 10 Patadas a glúteos 10 elevación de rodillas Estira Repite</p>	<p>18 Jumping Jacks Haz 10 series de 10 saltos hoy.</p>	<p>19 Corre en el sitio por 1 minuto y haz 10 lagartijas. Repite 10 veces durante el día.</p>	<p>20 10 depresión de tríceps 10 segundos estiramiento sentado piernas en V 10 abdominales 10 saltos de cuerda</p>	<p>21 Pose de Gato y Vaca Haz la pose del gato seguida de la vaca.</p> 	<p>22 Reto de core Plancha 10 segundos 10 abd cortos 10 abdominales Repite 5 veces sin descansar.</p>	<p>23 10 Paso a fondo con cambio Haz uno con la pierna derecha, salta y cae en paso a fondo izquierdo.</p>
<p>24 Salta la cuerda tan rápido como puedas por 1 minuto. Descansa por 1 minuto. Repite 6-8 veces.</p>	<p>25 Levantamiento de Rodillas y Estiramiento 10 Lev. de rodillas 10 seg. estiramiento Repite</p>	<p>26 10 patadas frontales 10 paso a fondo con cambio 10 sentadillas. En la 10º sostenla y haz 10 golpes de boxeo</p>	<p>27 Día de Piernas 20 sentadillas 20 pasos a fondo caminando 20 levantamientos de rodillas</p>	<p>28 Carrera de ida y vuelta Coloca 2 objetos a 10 yardas de la partida. Corre a recoger uno por uno.</p>	<p>29 Tiro al Blanco Cuelga unos blancos y pégalos con una pelota. Si le pegas da un paso atrás. Sigue moviéndote hacia atrás.</p>	<p>30 Saltos 10 saltos verticales 10 saltos largos 10 saltos laterales.</p>
<p>31 Equilibrio Párate en el pie derecho y levanta la pierna izquierda a 90 grados. Toca los pies sin caerte. Repite 10 veces y cambia de lado</p>						