



Entrenamiento Mini Circuito

Prueba las actividades en cada círculo. Asegúrate de tener un compañero de ejercicio y una botella de agua para tomar..*

Saltos de Estrellas

(Saltos de tijera)

¿Cuántos saltos de tijera puedes hacer en 1 minuto? También intente hacer abdominales, flexiones o trotar en el mismo lugar



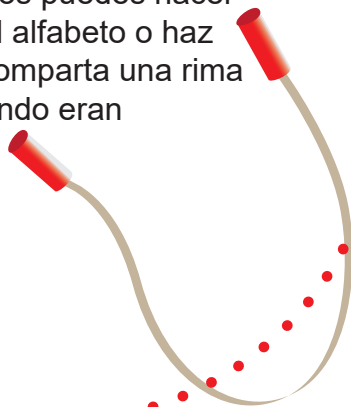
Bailar



Baila con tu música favorita. Crea una rutina de baile con tu canción favorita y muéstrala a tu familia.

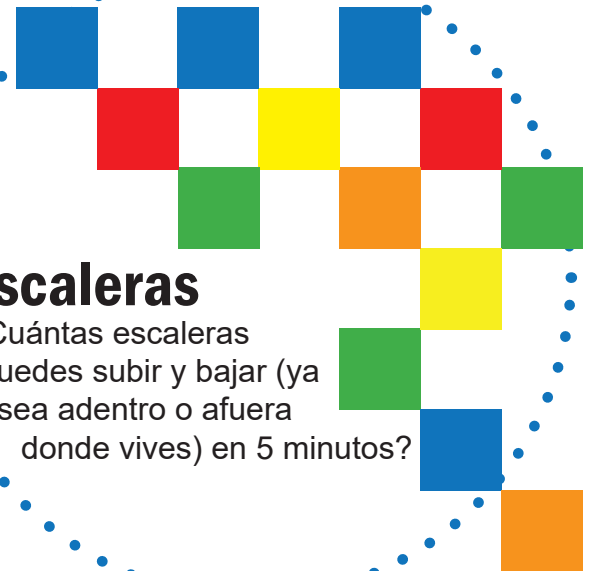
Saltar la Cuerda

¿Cuántos saltos puedes hacer seguidos? Di el alfabeto o haz que un adulto comparta una rima que usaban cuando eran pequeños.



Escaleras

¿Cuántas escaleras puedes subir y bajar (ya sea adentro o afuera donde vives) en 5 minutos?



*No todos los ejercicios son adecuados para todos. Estas actividades están destinadas a ser sugerencias, no consejos médicos. Consulte con su proveedor de atención médica antes de comenzar un programa de ejercicios.

