

**Haz clic en cada ejercicio y complétalo por 30 segundos.
Repita el ejercicio 3 veces. Descansa 30 segundos después de cada serie.**

| DÍA 1 | DÍA 2 | DÍA 3 | DÍA 4 | DÍA 5 |
|---|--|--|--|---|
| <u>LA ARTE CUERPO SUPERIOR</u> <ul style="list-style-type: none"> • Saltos de tijera • Lagartijas • Estiramiento de hombros • Postura de puente | <u>CENTRO DEL CUERPO</u> <ul style="list-style-type: none"> • Estocadas de araña • Escaladores de montana • Toques de los dedos a los pies • Pose de mariposa | <u>LA PARTE CUERPO SUPERIOR</u> <ul style="list-style-type: none"> • Pateadores de trasero • Estocadas laterales • Estiramiento de flamencos • Malasana | <u>AGILIDAD</u> <ul style="list-style-type: none"> • Gusanos en pulgadas • Caminatas en manos rápidas • Toque de dedos a pie cruzados • Perro boca abajo | <u>CUERPO COMPLETO</u> <ul style="list-style-type: none"> • Tambores de aire • Tick Tocks • Toques del dedo del pie • Pose de lagarto |
| DÍA 6 | DÍA 7 | DÍA 8 | DÍA 9 | DÍA 10 |
| <u>LA ARTE CUERPO SUPERIOR</u> <ul style="list-style-type: none"> • Círculos de brazos • Tabla alta • Esiramiento de triceps • Pose de cobra | <u>CENTRO DEL CUERPO</u> <ul style="list-style-type: none"> • Patadas altas • Caídos de talon sentado • Alcance Lateral de pie • Giro espinal sentado | <u>LA PARTE CUERPO SUPERIOR</u> <ul style="list-style-type: none"> • Estiramiento cuadruple • Levantar las pantorrillas • Toque de dedo a los pies • Torsion espinal supina | <u>AGILIDAD</u> <ul style="list-style-type: none"> • Rodillas altas • Alpinistas de velocidad • Torques de los dedos a los pies • Pose de lagarto | <u>CUERPO COMPLETO</u> <ul style="list-style-type: none"> • Correrlendo en brazos • Caminar como pato • Toque de dedos a pie cruzados • Postura de puente |
| DÍA 11 | DÍA 12 | DÍA 13 | DÍA 14 | DÍA 15 |
| <u>LA ARTE CUERPO SUPERIOR</u> <ul style="list-style-type: none"> • Sellar gatos • Gusanos de pulgada • Estiramiento de brazos cruzados • Torcedura espinal | <u>CENTRO DEL CUERPO</u> <ul style="list-style-type: none"> • Curvas laterales • Patadas • Toques de los dedos a los pies • Pose de mariposa | <u>LA PARTE CUERPO SUPERIOR</u> <ul style="list-style-type: none"> • Patadas Altas • Toque a los pies con una Sola Pierna • Estiramiento de Flamencos • Pllegue Hacla adelante de patas anchas | <u>AGILIDAD</u> <ul style="list-style-type: none"> • Salto hacia adelante y hacia atras • Ligado • Toque de dedos a pie cruzados • Pose de paloma | <u>CUERPO COMPLETO</u> <ul style="list-style-type: none"> • Pateadores de trasero • Caminatas en manos rápidas • Esiramiento de triceps • Supine |
| DÍA 16 | DÍA 17 | DÍA 18 | DÍA 19 | DÍA 20 |
| <u>LA ARTE CUERPO SUPERIOR</u> <ul style="list-style-type: none"> • Tambores de aire • Caminar con las manos • Estiramiento de hombros • Postura de puente | <u>CENTRO DEL CUERPO</u> <ul style="list-style-type: none"> • Toque tacones • Toques del dedo de los pies en posicion cangrego • Toques de los dedos a los pies • Giro espinal sentado | <u>LA PARTE CUERPO SUPERIOR</u> <ul style="list-style-type: none"> • Abrazos de rodilla • Saltos en cucillas • Toque de dedo a los pies • Malasana | <u>AGILIDAD</u> <ul style="list-style-type: none"> • Patinar sobre hielo • Giros • Toque de los dedos a los pies • Perro boca abajo | <u>CUERPO COMPLETO</u> <ul style="list-style-type: none"> • Patinar sobre hielo • Lagartijas • Estiramiento de brazos cruzados • Pose de paloma |
| DÍA 21 | DÍA 22 | DÍA 23 | DÍA 24 | DÍA 25 |
| <u>LA ARTE CUERPO SUPERIOR</u> <ul style="list-style-type: none"> • Golpes de aire • Grifos de hombro de plancha • Esiramiento de triceps • Pose de cobra | <u>CENTRO DEL CUERPO</u> <ul style="list-style-type: none"> • Correrlendo en brazos • Tick tocks • Alcance lateral de pie • Pose de mariposa | <u>LA PARTE CUERPO SUPERIOR</u> <ul style="list-style-type: none"> • Caminatas con el talon • Caminar como pato • Estiramiento de flamencos • Torsion espinal supina | <u>AGILIDAD</u> <ul style="list-style-type: none"> • Caminatas de puntillas • Esquiadores • Toque de dedos a pie cruzados • Pose de lagarto | <u>CUERPO COMPLETO</u> <ul style="list-style-type: none"> • Círculos de brazos • Patadas • Toques de los dedos a los pies • Postura de puente |
| DÍA 26 | DÍA 27 | DÍA 28 | DÍA 29 | DÍA 30/31 |
| <u>LA ARTE CUERPO SUPERIOR</u> <ul style="list-style-type: none"> • Salto de cuerda en aire • Y's, T's, y W's • Estiramiento de brazos cruzados • Torcedura espinal | <u>CENTRO DEL CUERPO</u> <ul style="list-style-type: none"> • Toques del dedo del pie • Patadas aleteo sentado • Toque de los dedos a los pies • Giro espinal sentado | <u>LA PARTE CUERPO SUPERIOR</u> <ul style="list-style-type: none"> • Caminatas de puntillas • Saltos en cucillas • Toque de dedo a los pies • Pllegue hacla adelante de patas anchas | <u>AGILIDAD</u> <ul style="list-style-type: none"> • Equilibrio de una plerna • Aros de pierna • Torques de los dedos a los pies • Pose de paloma | <u>CUERPO COMPLETO</u> <ul style="list-style-type: none"> • Sellar gatos • Gusanos de pulgada • Alcance lateral de pie • Malasana |

MODIFICACIONES DE ENTRENAMIENTO:

Nivel principiante: Completa cada ejercicio por 15 segundos. **Nivel de desafio:** Completa cada ejercicio por 45 segundos.