

**Completa cada ejercicio por 30 segundos. Repite cada serie de ejercicios 3 veces.  
Descanse por 30 segundos después de cada serie.**

	<b>LUNES</b> (La parte cuerpo superior)	<b>MARTES</b> (Centro del Cuerpo)	<b>MIÉRCOLES</b> (Yoga/Atención plena)	<b>JUEVES</b> (La parte cuerpo inferior)	<b>VIERNES</b> (Agilidad)	<b>SABADO/DOMINGO</b> (Desafío de fin de semana!!)
<b>SEMANA 1</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Saltos de tijera</li> <li>• Lagartijas</li> <li>• Estiramiento de hombros</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Estocadas de araña</li> <li>• Escaladores de montaña</li> <li>• Toques de los dedos a los pies</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Posando consciente</li> <li>• Pose de cobra</li> <li>• Pliegue hacia adelante de patas anchas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pateadores de trasero</li> <li>• Estocadas laterales</li> <li>• Estiramiento de flamencos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gusanos en pulgadas</li> <li>• Caminatas en manos rápidas</li> <li>• Toque de dedos a pie cruzados</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Baila 2 de tus canciones favoritas</li> </ul>
<b>SEMANA 2</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Círculos de brazos</li> <li>• Tabla alta</li> <li>• Estiramiento de tríceps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Patadas altas</li> <li>• Caídos de talón sentado</li> <li>• Alcance lateral de pie</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Escaneo corporal</li> <li>• Torcedura espinal</li> <li>• Malasaña</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Estiramiento cuádruple</li> <li>• Levantar las pantorrillas</li> <li>• Toque de dedo a los pies</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rodillas altas</li> <li>• Alpinistas de velocidad</li> <li>• Toques de los dedos a los pies</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Un minuto consciente (siéntate en silencio, cierra los ojos y piensa en algo que te haga feliz por 1 min)</li> </ul>
<b>SEMANA 3</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tambores de aire</li> <li>• Caminar con las manos</li> <li>• Estiramiento de brazos cruzados</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Toque Tacones</li> <li>• Toques del dedo de los pies en posición cangrejo</li> <li>• Toques de los dedos a los pies</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Burbujas conscientes</li> <li>• Postura de puente</li> <li>• Torsión espinal supina</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Abrazos de rodilla</li> <li>• Saltos en cucullas</li> <li>• Estiramiento de flamencos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Patinar sobre hielo</li> <li>• Giros</li> <li>• Toque de dedos a pie cruzados</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Camine de 30 minutos por su vecindario con un miembro de la familia.</li> </ul>
<b>SEMANA 4</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Golpes de aire</li> <li>• Grifos de hombro de plancha</li> <li>• Estiramiento de tríceps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Corriendo en brazos</li> <li>• Tick tocks</li> <li>• Alcance lateral de pie</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ejercicio de latidos del corazón</li> <li>• Pose de mariposa</li> <li>• Perro boca abajo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Caminatas con el talón</li> <li>• Caminar como pato</li> <li>• Toque de dedo a los pies</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Equilibrio de una pierna</li> <li>• Esquiadores</li> <li>• Toques de los dedos a los pies</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cree su propio entrenamiento con un miembro de la familia</li> </ul>

**MODIFICACIONES DE ENTRENAMIENTO:**

**Nivel principiante:** Completa cada ejercicio por 15 segundos.

**Nivel de desafío:** Completa cada ejercicio por 45 segundos.