

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

	LUNES (La parte cuerpo superior)	MARTES (Centro del Cuerpo)	MIÉRCOLES (Yoga)	JUEVES (La parte cuerpo inferior)	VIERNES (Agilidad)	SABADO/DOMINGO (Desafío de fin de semana!!)
SEMANA 1	<ul style="list-style-type: none"> • Círculos de brazos • Filas (Lazo) • Estiramiento de hombros 	<ul style="list-style-type: none"> • Estocadas de araña • Gatos de tabla (Disco) • Toques de los dedos a los pies 	<ul style="list-style-type: none"> • Posando consciente • Pose de cobra • Pliegue hacia adelante de patas anchas 	<ul style="list-style-type: none"> • Pateadores de trasero • Sentadillas (Banda) • Estiramiento de flamencos 	<ul style="list-style-type: none"> • Gusanos en pulgadas • Doble golpe (Lazo) • Toque de dedos a pie cruzados 	<ul style="list-style-type: none"> • Baila 2 de tus canciones favoritas
SEMANA 2	<ul style="list-style-type: none"> • Tambores de aire • Rizos (Banda) • Estiramiento de tríceps 	<ul style="list-style-type: none"> • Patadas altas • Tabla de remo de rodillas (Lazo) • Alcance lateral de ple 	<ul style="list-style-type: none"> • Escaneo corporal • Torcedura espinal • Malasaña 	<ul style="list-style-type: none"> • Estiramiento cuádruple • Salto y Palo (Disco) • Toque de dedo a los pies 	<ul style="list-style-type: none"> • Caminar con los dedos • Desplazamiento lateral (Banda) • Toques de los dedos a los pies 	<ul style="list-style-type: none"> • Un minuto consciente (siéntate en silencio, cierra los ojos y piensa en algo que te haga feliz por 1 min)
SEMANA 3	<ul style="list-style-type: none"> • Saltos de tijera • Pasarelas (Disco) • Separar 	<ul style="list-style-type: none"> • Tacones • El gateo de Oso Tick tocks (Disco) • Toques de los dedos a los pies 	<ul style="list-style-type: none"> • Burbujas conscientes • Postura de puente • Torsión espinal supina 	<ul style="list-style-type: none"> • Abrazos de rodilla • Paseos de monstruos (Banda) • Estiramiento de flamencos 	<ul style="list-style-type: none"> • Patinar sobre hielo • Saltar y Palo (Disco) • Toque de dedos a pie cruzados 	<ul style="list-style-type: none"> • Camine de 30 minutos por su vecindario con un miembro de la familia.
SEMANA 4	<ul style="list-style-type: none"> • Golpes de aire • Tiradores de banda (Lazo) • Estiramiento de tríceps 	<ul style="list-style-type: none"> • Corriendo en brazos • Gateo de oso (Banda) • Alcance lateral de ple 	<ul style="list-style-type: none"> • Ejercicio de latidos del corazón • Pose de mariposa • Perro boca abajo 	<ul style="list-style-type: none"> • Caminatas con el talón • Estocada lateral para equilibrar (Disco) • Toque de dedo a los pies 	<ul style="list-style-type: none"> • Equilibrio de una pierna • Atado (Disco) • Toques de los dedos a los pies 	<ul style="list-style-type: none"> • Cree su propio entrenamiento con un miembro de la familia

LLAVE DE EQUIPO:



(Lazo): el ejercicio requiere un bucle de resistencia



(Banda): el ejercicio requiere una banda de resistencia



(Disco): El ejercicio requiere un Poly Spot