



Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
<p>CELEBRACIONES NACIONALES RELATIVAS A LA SALUD</p> <ul style="list-style-type: none"> Mes de Concientización del Autismo Mes de Concientización del Estrés 7 de abril: Día Mundial de la Salud 		<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>1 El Yoga es excelente para aliviar el estrés. Prueba con Savasana, considerada una de las poses más difíciles. Te relaja y aclara tu mente.</p> 		<p>2 Día de Cardio</p> <p>10 Saltos de cuerda 10 escaladores 10 golpes de boxeo con ambos brazos 10 subidas de escalón</p>
<p>3 Deslizamientos y Sentadillas</p> <p>Da 4 pasos deslizados a la derecha y haz una sentadilla. Repite a la izquierda.</p>	<p>4 Paso a fondo con gancho</p> <p>Haz un paso a fondo lateral y termina con un gancho cruzado. Haz 10 de cada lado.</p>	<p>5 Caminata durante la hora del almuerzo</p> <p>Durante la hora de almuerzo sal a caminar por 10 minutos. Invita a tus amigos o colegas.</p>	<p>6 Pose del Pez</p> <p>Mantén la pose del Pez por 60 segundos. Descansa y mantén por 60 segundos más.</p> 	<p>7 Día Mundial de la Salud</p> <p>¿Sabías que la actividad física regular a intensidad moderada puede ayudar a prevenir la diabetes? Sal a caminar con un adulto y hablen de otras maneras de prevenir la diabetes.</p>	<p>8 Tabata</p> <p>Saltos agrupados 20 seg. de trabajo 10 seg. de descanso 8 series</p>	<p>9 Brazos locos</p> <p>Haz tan rápido como puedas:</p> <p>10 Círculos de brazos hacia adelante y atrás 10 golpes hacia el frente 10 Sube el Techo Repite 3 veces.</p>
<p>10 Elevaciones de Hombros</p> <p>10 elevaciones de hombros con peso ligero.</p>	<p>11 Depresiones en silla</p> <p>Haz 10 depresiones de tríceps usando una silla. Haz 3 series.</p>	<p>12</p> <p>10 burpees 10 paso a fondo caminando 10 elevaciones de rodillas 3 series</p>	<p>13 Sentadilla y paso lateral</p> <p>Sentadilla hasta posición media y da un paso a la derecha. Repite hacia la izquierda. Haz 10 en total.</p> 	<p>14 Pose de la Flor</p> <p>Practica tu equilibrio con esta pose.</p> 	<p>15</p> <p>10 Patadas a los glúteos 10 elevación de rodillas Estira Repite</p>	<p>16 Despierta y haz Sentadillas</p> <p>Apenas te despiertes haz 10 sentadillas.</p>
<p>17</p> <p>10 depresión de tríceps 10 seg. estiramiento sentado con piernas separadas. 10 abdominales 10 repeticiones de salto de cuerda.</p>	<p>18 Pose de la Silla</p> <p>Sostén por 30 segundos. Relájate y repite.</p> 	<p>19 Levantamiento de Rodilla Parado</p> <p>Párate sobre un pie y trae la otra rodilla a un ángulo de 90 grados. Haz 10 veces y cambia de lado. Haz 3 series.</p>	<p>20 Salta, salta</p> <p>Salta de lado a lado sobre un objeto por 1 minuto sin parar. Repite de adelante a atrás. Repite ambos dos veces.</p>	<p>21 Sentada en la Pared</p> <p>Siéntate contra la pared como si estuvieras en una silla. ¿Puedes mantenerte así por 10 segundos o más?</p>	<p>22 Plancha con platos de cartón</p> <p>Posición de plancha parado sobre platos de cartón. Haz 30 de cada uno: -escaladores -abrir y cerrar pies -rodillas al pecho.</p>	<p>23 Saltos de Escalón</p> <p>En un escalón o banco salta de arriba a abajo 5 series de 10 reps. Ten cuidado. Descansa si lo necesitas.</p>
<p>24</p> <p>En la acera, alterna entre salticar, caminata rápida, y trotar por 10 minutos.</p>	<p>25 Saltos de Estrella</p> <p>Salta hacia arriba con los brazos y piernas separados como una estrella. Haz 10, descansa y repite.</p>	<p>26 Pose del Cuervo</p> <p>¡Es un reto! Pon las manos en el suelo. Inclínate hacia adelante y equilibra las rodillas sobre los codos.</p> 	<p>27 4 Paredes</p> <p>Haz un ejercicio diferente de frente a cada pared de la habitación por 30 seg. -Deslizamientos laterales -grapevine a izq. y der. -golpes con piernas separadas -saltos verticales.</p>	<p>28 Abdominales</p> <p>10 Planchas rodilla a codo 10 crunches 10 poses de Superman</p>	<p>29 Elevaciones de Rodilla Caminando</p> <p>Camina y lleva la rodilla al pecho mientras haces elevación de pantorrillas.</p> 	<p>30</p> <p>Haz Savasana de nuevo. Úsalo para relajarte y descansar todo el año.</p> 