





Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
		<b>CELEBRACIONES NACIONALES RELATIVAS A LA SALUD</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mes Nacional del Corazón</li> <li>Mes Nacional de Salud Dental Infantil</li> <li>Mes de Concientización de la Violencia en las Relaciones de Adolescentes</li> <li>Feb. 2 Día Nacional de Vestirse de Rojo</li> </ul> ♥ = Actividades Saludables de Corazón		<b>1 Pose de Cobra</b> Boca abajo y lleva los brazos hacia atrás 	<b>2 Levantamiento de Rodillas Altos ♥</b> Haz 5 series de 10 levantamientos. Eleva los brazos y rodillas con fuerza. <b>Vístete de Rojo hoy</b>	<b>3 Tabata ♥</b> Sentadillas con salto por 20 segundos. Descansa por 10 segundos. 8 series.
<b>4 ¿Qué tan rápido eres? ♥</b> Elige una distancia y mide cuán rápido puedes correrla.	<b>5 Empuja las piernas</b> Uno se acuesta boca arriba mientras que el otro sostiene sus tobillos. El otro empuja los tobillos en diferentes direcciones. Cambien después de 15 reps.	<b>6 Carioca ♥</b> Muévete con los hombros de frente. Repite: lado, frente, lado, atrás.	<b>7 Planchas con lagartijas</b> Mantén una plancha por 10 segundos seguido de 2 lagartijas. Haz 6 series sin descanso.	<b>8 Salto de Cuerda ♥</b> Haz 100 saltos de cuerda consecutivos. Hazlo 10 veces diferentes para fortalecer el corazón y los pulmones.	<b>9 Elevaciones de Hombros</b> Eleva el hombro izquierdo 10 veces. Repite con el derecho	<b>10 Pose de Perrito</b> Mantenga la posición durante 1-3 minutos de respiración profunda que va más profundamente en la pose. Descansar si es necesario. 
<b>11 DVD de ejercicios ♥</b> Consigue un DVD de ejercicios o busca en la internet y hagan los ejercicios en familia.	<b>12 Desliza, desliza, corre ♥</b> Deslízate 10 pasos a la izquierda, 10 a la derecha, luego corre 10 segundos hacia adelante.	<b>13 Día de piernas ♥</b> 20 Pasos a fondo (cada pierna) 40 sentadillas 40 elevaciones de pantorrilla 1 min. sentada de pared. Estiramientos	<b>14 Pose de Rana</b> Mantenga la posición durante 30-60 segundos. 	<b>15 Ocho Loco ♥</b> 8 jumping jacks 8 sacudidas locas (sacúdete de cualquier manera loca) 8 elevación de rodillas 8 saltos de tijera	<b>16 Arrastra en sentadilla ♥</b> Da 4 pasos arrastrados a la derecha + sentadilla. Repite a la izquierda	<b>17 Parada de manos</b> Practica la parada de manos hoy. ¿Cuánto tiempo puedes sostenerla? Si es difícil hazlas contra la pared.
<b>18 Salta, salta ♥</b> Salta lado a lado sobre un objeto o línea por 1 minuto sin parar. Repite de adelante hacia atrás. Repite cada uno dos veces y trata de batir tu record	<b>19 ¿Cuánto aguantas? ♥</b> En banda caminadora o al aire libre mide tu resistencia cardiorrespiratoria. ¿Cuánto puedes correr sin parar? Estira al terminar.	<b>20 Tabata ♥</b> Escaladores por 20 segundos. Descansa por 10 segundos. 8 series.	<b>21 Salto de Cuerda de Esquiador ♥</b> Al saltar la cuerda, salta de lado a lado con los pies juntos.	<b>22 Cardio y estiramiento ♥</b> Corre en el sitio por 30 segundos, estira las piernas por 10 segundos. Repite 3 veces.	<b>23 ¿Qué tan rápido eres? ♥</b> ¿Recuerdas la distancia al principio del mes? Córrela de nuevo y trata de batir tu tiempo.	<b>24 Cortes comerciales</b> Durante los comerciales de TV sostén un estiramiento de cortaplumas por 20 segundos. ¿Puedes tocar tus pies?
<b>25 A patear ♥</b> 10 patadas laterales 10 patadas frontales 10 patadas hacia atrás	<b>26 Baila ♥</b> Pon tu música favorita e inventa un baile.	<b>27 4 por 10 ♥</b> 10 saltos de rana 10 abdominales 10 lagartijas 10 sostener posición de Superman	<b>28 Reto de Core</b> Plancha 10 segundos 10 abdominales cortos 10 abdominales Repite 5 veces sin descanso.	<b>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!</b>		