

## Calendario de Actividades Físicas de Diez en Diez

SUNDAY	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
<p><b>Durante este mes piensa en las actividades que hiciste durante el año. ¿Cómo harás para mantenerte activo durante las vacaciones de verano?</b></p>		<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>Imágenes prestadas de <a href="http://www.forteyoga.com">www.forteyoga.com</a></p>			<p><b>1 Desafío de Core</b> Plancha 10 segundos 10 crunches 10 abdominales Repite 5 veces sin descanso.</p>	<p><b>2 Abdominales de Rana</b> Siéntate con las rodillas flexionadas pegando la planta de un pie con el otro, rodillas separadas. Haz abdominales tocando los tobillos y regresando.</p>
<p><b>3 Pose de Sentadilla de yoghi</b> Mantén la pose por 30 segundos y repite.</p> 	<p><b>4 Paso a Fondo en reversa con patada frontal</b> Haz un paso a fondo en reversa y llega a una patada frontal con la pierna. Haz 10 y cambia. Hazlo a buen ritmo.</p>	<p><b>5 Boat Pose</b> Hold Boat Pose three times for 15 seconds</p> 	<p><b>6 10 Sentadillas de Silla</b> Párate unas 6 pulgadas delante de una silla. Haz una sentadilla hasta que los glúteos toquen la silla. Párate.</p>	<p><b>7 Jab, Jab, Cruce</b> Jab dos veces con el puño derecho y golpe cruzado con la izquierda. Hazlo 10 veces y cambia de lado.</p>	<p><b>8 Abdominales</b> 10 Planchas rodilla al codo. 10 crunches 10 poses de Superman</p>	<p><b>9 Pose del Pez</b> Sostén la pose del pez por 60 segundos. Descansa y hazlo 60 segundos más.</p> 
<p><b>10</b> Sal afuera a lanzar un Frisbee con tus amigos o familiares.</p>	<p><b>11 Saltos en Tijeras</b> Al saltar tijeretea las piernas cada vez. Pierna derecha al frente, brazo izquierdo elevado, y viceversa. 4 series de 10</p>	<p><b>12 Planchas con Platos de Cartón</b> Plancha con platos de cartón bajo los pies. Haz 30 de cada uno: escaladores, pies adentro y afuera, rodillas al pecho.</p>	<p><b>13 10 Patadas en Sentadilla</b> Haz una sentadilla normal y al subir, patear con la pierna derecha. Repite con la izquierda.</p>	<p><b>14 Pose de Sentadilla de yoghi</b> Mantén la pose por 30 segundos y repite.</p> 	<p><b>15 Saltos de Estrella</b> Salta abriendo brazos y piernas como una estrella. Haz 10, descansa y repite</p>	<p><b>16</b> Ve a nadar a la piscina hoy. Diviértete con tus amigos y familiares mientras nadan en la piscina.</p>
<p><b>17</b> Despierta y disfruta de la salida del sol. Sal a caminar por 10 minutos antes de que suba la temperatura.</p>	<p><b>18 Pose de Puente</b> Boca arriba, manos y pies en el suelo. Empuja el abdomen hacia el cielo.</p> 	<p><b>19 10 Sentadillas Deslizadas</b> Da 4 pasos deslizados a la derecha y haz sentadilla. Repite hacia la izquierda.</p>	<p><b>20 10 Pasos a Fondo con Gancho</b> Haz un paso a fondo lateral con un gancho cruzado. Haz 10 de cada lado.</p>	<p><b>21 Potencia de Rodillas</b> Manos sobre la cabeza. Encuentra la rodilla izquierda con ambas manos en el centro tan rápido como puedas. Repite 10 veces con cada pierna.</p>	<p><b>22 Jacks en Plancha</b> En posición de plancha salta abriendo y cerrando los pies por 30 segundos. Repite 10 veces.</p>	<p><b>23 Perro Hacia Abajo</b> Sostén la pose 3 veces X 20 segundos. Trata de levantar una pierna como reto adicional.</p> 
<p><b>24</b> Busca un sendero y sal a caminar con tus amigos o familiares. Dejen los celulares en casa.</p>	<p><b>25 Pose de la Grulla</b> Esto es un reto. Manos en el suelo, inclínate hacia adelante y equilibra las rodillas en los codos.</p> 	<p><b>26 Tabata</b> Sentadillas con salto 20 segundos de trabajo 10 segundos de descanso 8 series</p>	<p><b>27 Planchas con Platos de Cartón</b> Plancha con platos de cartón bajo los pies. Haz 30 de cada uno: escaladores, pies adentro y afuera, rodillas al pecho.</p>	<p><b>28 10 Patadas en Sentadilla</b> Haz una sentadilla normal y al subir, patear con la pierna derecha. Repite con la izquierda.</p>	<p><b>29 Pose de Bebé Feliz</b> Estira las piernas como desafío.</p> 	<p><b>30 Brazos Locos</b> 10 Círculos de brazos hacia atrás 10 golpes al frente 10 Subir el techo Repite 3 veces</p>