

Rutina semanal de **actividad física**

Antes de empezar...

Recuerda que es muy importante **calentar antes de realizar cualquier ejercicio físico**. Dedica unos minutos a **estirar, antes y después de cada sesión**.



También es muy importante **mantenerse hidratado**. Puedes hacer pequeñas pausas para beber agua.

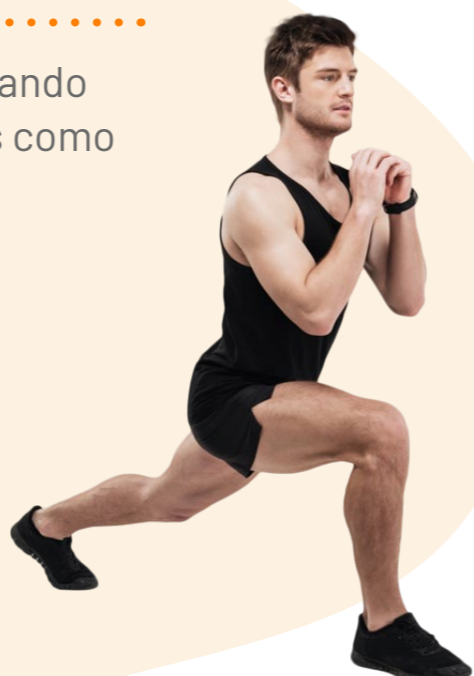


Lunes

Ejercita el **tren inferior** realizando ejercicios sencillos y prácticos como **sentadillas** o **zancadas**.



60
MIN



Martes

Para mantenerte en buena forma, puedes dar un **paseo**, subir/bajar **escaleras** o aprovechar para ir a **comprar**.

FREE



Miércoles

Ejercita el **tren superior** realizando ejercicios accesibles de fuerza como el **levantamiento de peso** o las **flexiones**.



60
MIN



Jueves

Realiza una **sesión moderada de cardio**. Si hace buen tiempo, puedes aprovechar y **salir a correr** o **montar en bici** al aire libre.

45
MIN



Viernes

Ejercita la **parte central del cuerpo** con ejercicios centrados en la **zona abdominal y lumbar**.



60
MIN



Sábado

Aprovecha el fin de semana para dar un **paseo en familia** o ir **caminando** al lugar donde hayas quedado con amigos.

FREE



Domingo

Realiza una sesión moderada de cardio. Puedes **salir a correr** por un parque.



35
MIN



Y para terminar...

Recuerda que es muy importante **descansar**. Nunca debemos forzar el cuerpo o realizar un sobreesfuerzo de carga, ya que podría ocasionarnos alguna lesión.

