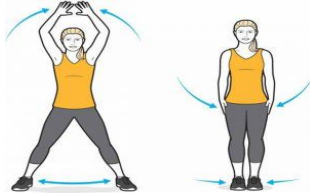
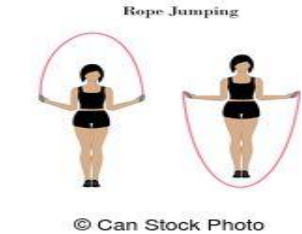


Galería rutina de ejercicios.

	EJERCICIO	DESCRIPCION	IMAGEN
1	JUMPING JACKS	Saltar abriendo y cerrando brazos y pies al mismo tiempo, durante el tiempo establecido.	
2	PLANCHA ALTA	En posición acostado boca abajo colocar las manos a la altura del pecho, se elevará todo el cuerpo, mantener los brazos extendidos (como si se fuera a realizar una lagartija), se mantiene la elevación durante el tiempo establecido, y se regresa a la posición inicial.	
3	SENTADILLA LATERAL	De pie pies juntos, realizar separación de pierna lateral a la derecha con flexión de ambas piernas a formar ángulos de 90°, y regresar a posición inicial. (realizar los mismos movimientos con desplazamiento a la izquierda).	
4	PLANCHA ALTA CON TOQUE DE HOMBROS	En posición acostado boca abajo colocar las manos a la altura del pecho, se elevará todo el cuerpo, mantener los brazos extendidos (como si se fuera a realizar una lagartija), quitas el apoyo de mano derecha a tocar hombro izquierdo regresas apoyar la mano derecha. Quitas el apoyo de mano izquierda a tocar hombro derecho y regresas apoyar la mano izquierda, se mantiene la elevación durante el tiempo establecido y se regresa a la posición inicial.	

No	EJERCICIO	DESCRIPCIÓN	IMAGEN
5	ROCKSTAR	de pie, pies juntos, realizar salto desplazando un pie al frente a formar un ángulo de 90°, el otro pie se mantiene extendido hacia atrás, realizar saltos alternando durante el tiempo establecido.	
6	PLANCHA BAJA	Acostado boca abajo, apoyo de antebrazos elevar todo el cuerpo, mantenerlo despegado del piso durante el tiempo establecido, y regresas a la posición inicial acostado boca abajo.	
7	SALTO DE CUERDA	De pie, pies juntos, saltas moviendo la cuerda hacia el frente manteniendo un ritmo, durante un tiempo establecido.	
8	PLANCHA ALTA RODILLAS AL PECHO	En posición acostado boca abajo colocar las manos a la altura del pecho, se elevará todo el cuerpo, mantener los brazos extendidos (como si se fuera a realizar una lagartija). Se flexionará la pierna derecha a tratar de tocar con la rodilla el hombro y regresa a su lugar, después se flexionará pierna izquierda a tratar de tocar con la rodilla el hombro y regresa a su lugar, se alternan los movimientos. durante el tiempo establecido.	

No	EJERCICIO	DESCRIPCIÓN	IMAGEN
9	ESQUIS	De posición pies juntos, realizas un salto lateral a la derecha a caer sobre el pie derecho realizando una flexión a 90°, el pie izquierdo se extiende hacia atrás haciendo apoyo con punta de pie. De esta posición realizas salto lateral hacia la izquierda a caer sobre el pie izquierdo realizando flexión a 90° el pie derecho se extiende hacia atrás haciendo apoyo con punta. Se realiza este ejercicio durante el tiempo establecido.	
10	COMBINADO YOGUIS-TALONES A LOS GLUTEOS	De posición pies juntos, realizas 4 elevación de piernas a 90° y después realizas 4 elevaciones de talones a tocar los glúteos, vas a coordinar estos dos movimientos de forma continua durante el tiempo establecido.	