

## Actividades para hacer en casa

Use la siguiente tabla para obtener ideas de actividades que puede probar en casa. Elija cinco ejercicios diferentes para completar, una vez que haya hecho los cinco repítalos durante tres rondas. Asegúrese de comenzar con un calentamiento para preparar sus músculos para el movimiento y terminar con un enfriamiento y estiramientos para evitar el dolor. Una vez que hayas terminado, piensa en todas las actividades que hiciste. Encierre en un círculo las actividades que disfrutó y marque las actividades que fueron desafiantes. Asegúrese de probar todas las actividades antes de repetir.

<p><b>Salto Vertical</b> Salta tan alto como puedas 10 veces.</p> <p>Imágenes de <a href="http://www.forteyoga.com">www.forteyoga.com</a></p>	<p><b>Intervalos de Forma Física</b> 10 sentadillas 10 saltos largos 10 segundos de carrera 10 lagartijas 10 abdominales</p>	<p><b>Día de Cardio</b> 10 Saltos de Cuerda 10 Escaladores 10 Golpes de boxeo (usa ambos brazos) 10 Subidas de escalón</p>	<p><b>Equilibrio</b> Párate en el pie derecho y eleva la rodilla izquierda a un ángulo de 90 grados. Toca los pies sin caerte 10 veces. Cambia de lado.</p>	<p><b>Reto de Core</b> Plancha 10 segundos 10 abdominales cortos 10 abdominales Repite 5 veces sin descanso.</p>	<p><b>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>Pose de Muñeca de Trapo</b> Sostén la pose de Muñeca de Trapo por 30 segundos.</p> 
<p><b>Paso a fondo en reversa y patada frontal</b> Haz un paso a fondo en reversa y patear hacia el frente con la misma pierna. Haz 10 y cambia de lado.</p>	<p><b>Pose de Barco</b> Sostén la pose de barco por 60 segundos. Descansa y hazlo 60 segundos más.</p> 	<p><b>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>Jab, Jab, Cruza</b> Has dos Jabs con el puño derecho y cruza el frente del cuerpo con el izquierdo. Hazlo 10 veces.</p>	<p><b>Abdominales</b> 10 Planchas rodilla al codo 10 crunches 10 poses de Supermá</p>	<p><b>Pose del Pez</b> Sostén la pose del pez por 60 segundos. Descansa y hazlo 60 segundos más.</p> 	<p><b>Brazos Locos</b> Haz tan rápido como puedas: 10 Círculos de brazos de adelante a atrás 10 Golpes al frente 10 Sube el techo Repite 3x</p>
<p><b>A patear</b> 10 patadas laterales 10 patadas frontales 10 patadas hacia atrás</p>	<p><b>Salto 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>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>10 Patadas en Sentadilla</b> Haz una sentadilla normal y al subir, patear con la pierna derecha. Repite con la izquierda.</p>	<p><b>Pose de Sentadilla de Yoghi</b></p>  <p>Mantén la pose por 30 segundos y repite.</p>	<p><b>10 Saltos de Estrella</b> Pies separados, flexiona las rodillas y salta separando brazos y pies en forma de estrella.</p>	<p><b>Desliza y Cruza</b> Deslízate tres pasos a la derecha y cruza un golpe con la mano izquierda. Repite en la dirección contraria. Repite 10 x.</p>
<p><b>Patada de Natación</b> Boca abajo, mantén las piernas extendidas y patear de arriba a abajo manteniendo los glúteos contraídos.</p>	<p><b>Pose de Puente</b> Boca arriba, manos y pies en el suelo. Empuja el abdomen hacia el cielo</p> 	<p><b>10 Sentadillas Deslizadas</b> Da 4 pasos deslizados a la derecha y haz sentadilla. Repite hacia la izquierda.</p>	<p><b>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>Rodillas Poderosas</b> Manos sobre la cabeza; lleva las manos al centro tocando la rodilla izquierda tan rápido como puedas. Repite 10 veces con cada pierna.</p>	<p><b>Jacks en Plancha</b> En posición de plancha salta abriendo y cerrando los pies por 30 segundos. Repite 10 veces.</p>	<p><b>10 Burpees a Medias</b> Desde posición de lagartija salta con ambos pies y llega a cuclillas; regresa a posición de lagartija. 10 series de 10 segundos.</p>
<p><b>Baja las manos + Supermán</b> Baja las manos hasta los pies, sigue llevándolas al frente acostado; luego haz un Supermán. Regresa las manos a los pies. Repite 10 veces.</p>	<p><b>Crane Pose</b> Here's a challenge! Put your hands on the ground, lean forward &amp; balance your knees on your elbows.</p> 	<p><b>Tabata</b> Sentadillas con salto 20 segundos de trabajo 10 segundos de descanso 8 series</p>	<p><b>10 Jacks en Fly</b> Como jumping jacks pero llevando los brazos a los lados en posición de T. Abre y cierra los brazos al frente al saltar.</p>	<p><b>10 Torsiones con elevación de rodillas</b> Lleva una rodilla al codo opuesto y cambia. Para mayor dificultad agrega un salto al cambiar de lado.</p>	<p><b>Pose de Bebé Feliz</b> Estira las piernas como desafío</p> 	<p><b>Sentada de Pared</b> Busca un sitio en la pared e imagina que te sientas en una silla. Sostén por 30 segundos. Repite 2 veces.</p>