

Idea de Actividad

EJERCICIO DELETREANDO TU NOMBRE

Recomendado para Edades de 5+

El ejercicio es parte de un sistema inmunológico saludable. ¡Mantengámonos saludables mientras nos divertimos!

- A: 50 saltos de tijera
- B: Plancha de 20 segundos
- C: 30 sentadillas
- D: 15 lagartijas
- E: 1 minuto de estocadas
- F: 10 burpees
- G: 20 segundos de círculos de brazos
- H: 20 sentadillas
- I: 30 segundos de baile
- J: 15 abdominales
- K: 10 lagartijas
- L: 1 minuto imagina que estás sentado en una silla
- M: 1 minuto de baile
- N: 40 saltos
- O: 25 burpees
- P: 15 segundos de círculos de brazos
- Q: 30 abdominales
- R: 15 lagartijas
- S: 30 segundos de baile
- T: 15 sentadillas
- U: 30 segundos de círculos de brazos
- V: 1 minuto imagina que estás sentado en una silla
- W: 20 toca el suelo y salta
- X: 60 saltos de tijera
- Y: Plancha de 15 segundos
- Z: 20 lagartijas

Instrucciones

Esta lista de ejercicios coincide con una letra del alfabeto. Use las letras en su nombre para crear su entrenamiento. Puede tomar turnos con los miembros de su familia usando su nombre para crear el entrenamiento o elija palabras divertidas para hacer un nuevo entrenamiento. ¡La música es opcional pero divertida!

Por ejemplo, si tu nombre es Blanca, tu entrenamiento será:

B: Plancha de 20 segundos

L: 1 minuto imagina que estás sentado en una silla

A: 50 saltos de tijera

N: 40 saltos

C: 30 sentadillas

A: 50 saltos de tijera