

# PLANES SEMANALES

Semana 1 del \_\_\_al \_\_\_ de \_\_\_\_\_

## Actividad aeróbica



Caminar 30 minutos diarios 5 veces a la semana a una intensidad moderada, con una FCM del 70%

## Fortalecimiento muscular



Miembros Superiores

Realizar 12 repeticiones de cada ejercicio, 3 veces a la semana

## Actividades Laborales

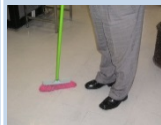


Subir y bajar 3 niveles de escaleras 4 veces a la semana



Caminar 10 minutos diarios 4 veces a la semana

## Actividades en el hogar



Barrer por 15 minutos 2 veces a la semana



Lavar el automóvil 2 veces a la semana

Semana 2 del \_\_\_al \_\_\_ de \_\_\_\_\_

## Actividad aeróbica



Andar en bicicleta 30 minutos diarios 5 veces a la semana a una intensidad moderada, con una FCM del 70%

## Fortalecimiento muscular



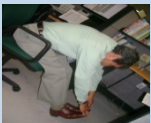
Miembros Inferiores

Realizar 12 repeticiones de cada ejercicio, 3 veces a la semana

## Actividades Laborales



Realizar 12 sentadillas 2 veces al día 3 veces a la semana

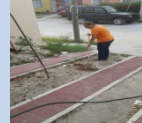


Realizar 12 flexiones 2 veces al día 3 veces a la semana

## Actividades en el hogar



Lavar las ventanas de la casa una vez a la semana



Barrer y lavar el patio de mi casa 1 vez a la semana

# PLANES SEMANALES

Semana 3 del \_\_\_al \_\_\_ de \_\_\_\_\_

## Actividad aeróbica



Correr 30 minutos diarios 5 veces a la semana a una intensidad moderada, con una FCM del 70%

## Fortalecimiento muscular



Realizar 12 repeticiones de cada ejercicio, 3 veces a la semana

## Actividades Laborales

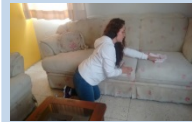


Realizar 12 flexiones 2 veces al día tres veces a la semana



Realizar 12 flexiones 2 veces al día tres veces a la semana

## Actividades en el hogar



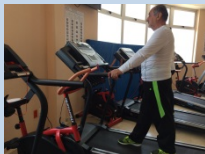
Lava la sala de tu casa una vez a la semana



Jugar con los hijos 20 minutos diarios, 3 veces a la semana

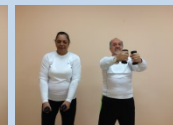
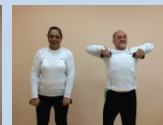
Semana 4 del \_\_\_al \_\_\_ de \_\_\_\_\_

## Actividad aeróbica



Caminar 15 minutos y correr 15 minutos diarios 5 veces a la semana a una intensidad moderada, con una FCM del 70%

## Fortalecimiento muscular



Realizar 12 repeticiones de cada ejercicio, 3 veces a la semana

## Actividades Laborales



Realizar 12 repeticiones 2 veces al día 3 veces a la semana



Realizar 12 flexiones 2 veces al día 3 veces a la semana

## Actividades en el hogar



Juega con tus hijos durante 30 minutos 3 veces a la semana



Práctica cualquier deporte en familia, el futbol es una opción formidable

A continuación encontraras diversas actividades físicas (aeróbica, fortalecimiento muscular , laboral y familiar) para que elijas entre todas ellas y puedas planificar tu mismo tus planes semanales de activación física.

### Actividades aeróbicas

CORRER
TROTAR
CAMINAR
NADAR
BAILAR
ZUMBA
SPINNING
ESCALAR
REMAR
ANDAR EN BICICLETA
PATINAR
SUBIR ESCALERAS
CROSSFIT
AEROBICS
AQUAEROBIC'S
TENIS
SQUASHS
FRONTON
BASQUETBOL
FUTBOL
ESQUI

### Flexibilidad y Fortalecimiento muscular

LEVANTAMIENTO DE PESAS
SENTADILLAS
LAGARTIJAS
ABDOMINALES
EJERCICIOS CON LIGAS
EJERCICIOS CON PELOTAS
EJERCICIOS CON MANCUERNAS
BODY PUMP
YOGA
ARTES MARCIALES
EJERCICIOS DE ELASTICIDAD
TORCIONES
FLEXION Y EXTENSIÓN
DESPLANTES
GIMNASIA
GIMNASIA CON BASTON
EJERCICIOS CON BOTELLAS
EJERCICIOS CON SACOS
PILATES
GIROS

### Actividades Laborales

SUBIR Y BAJAR ESCALERAS
ESTACIONAR LEJOS EL CARRO
CORRER
TROTAR
SENTADILLAS
ABDOMINALES
ESTIRAMIENTOS CADA HORA
LLEGAR EN BICICLETA
REALIZAR UNA PAUSA ACTIVA CADA 2 HRS.
EJERCICIOS DE FLEXION Y EXTENSIÓN
TORCIONES
HABLAR POR TELEFONO DE PIE
REALIZAR LAS REUNIONES DE PIE
CAMINAR POR LOS PASILLOS CADA 2 HORAS
PARTICIPAR EN TORNEOS DEPORTIVOS DE LA EMPRESA

### Actividades Familiares

LAVAR EL AUTO
BARRER
TRAPEAR
PODAR EL PASTO
LAVAR LAS VENTANAS
LAVAR LOS MUEBLES
JUGAR EN EL PARQUE
PASEAR AL PERRO
SALIR DE DIA DE CAMPO
LAVAR EL PATIO
BAILAR
REALIZA EJERCICIO MIENTRAS VEZ LA T.V.
HABLAR POR TELEFONO DE PIE
JUGAR LOS FINES DE SEMANA CON LOS HIJOS
PRACTICA DEPORTES CON TUS HIJOS
REALIZA CAMINATAS SABATINAS CON LA FAMILIA
VISITA LOS MUSEOS DE LA CIUDAD