



## PASEA

Camina por la oficina o los alrededores de tu puesto de trabajo. No te lleves el móvil ni ninguna otra distracción, simplemente concéntrate en andar a un ritmo medio y llevar una respiración acorde a tu ritmo.  
Trabajarás tu sistema cardiocirculatorio en general.

Tiempo Total invertido: **5'**  
Material necesario: **ninguno**

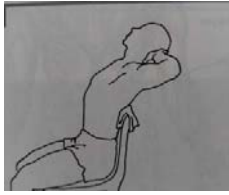


## LEVÁNTATE Y SIÉNTATE

Busca una silla. Siéntate lentamente con la espalda recta sin llegar a apoyarte en el respaldo y vuelve a levantarte. Una vez de pie, ponte de puntillas y vuelve a la posición inicial. Repítelo 15 veces y descansa de pie 30". Repite toda la secuencia 3 veces.

Trabajarás la fuerza de tren inferior y core.

Tiempo Total invertido: **5'**  
Material necesario: **ninguno**



## ESTIRA TREN SUPERIOR

- Entrelaza las manos por detrás de la cabeza y tira de los codos hacia atrás.
- Entrelaza las manos y empuja hacia el frente.
- Entrelaza las manos por detrás y sepáralas del cuerpo.

**Aguanta cada estiramiento 15"** mientras espiras.  
Descansa 15" entre estiramientos. **Repite 3 veces.**

Tiempo Total invertido: **5'**  
Material necesario: **ninguno**



## DA ZANCADAS

Camina por la oficina o los alrededores de tu puesto de trabajo dando zancadas lo más amplias posibles. Mantén el tronco siempre recto.

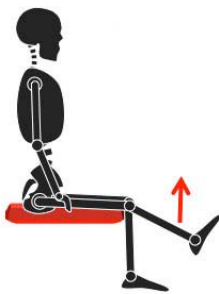
Tiempo Total invertido: **5'**  
Material necesario: **ninguno**



## PASEA CON ESCALERAS

Camina por el edificio o alrededores, subiendo y bajando escaleras al menos 3 veces en tu paseo.

Tiempo Total invertido: **5'**  
Material necesario: **ninguno**

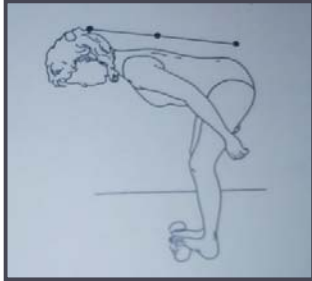


## FORTALECE PIERNAS Y BRAZOS

- Siéntate y estira una pierna manteniéndola paralela al suelo. Aguanta 15" y repite con la otra pierna.
- Realiza 15 fondos de tríceps apoyándote en la silla. Descansa 30" y repite todo 3 veces.

Tiempo Total invertido: **5'**  
Material necesario: **ninguno**





## ESTIRA CADENA POSTERIOR

Fase 1. Flexiona rodillas con manos al suelo.

Fase 2. Extiende rodillas manteniendo la espalda alineada. Poco a poco se intentan extender las rodillas. Brazos y dedos ligeramente abiertos.

**Realiza muy lentamente y aguanta al menos 30" en la posición de máximo estiramiento. Repite 3 veces.**

Tiempo Total invertido: **5'**  
Material necesario: **ninguno**



## ESTABILIZA TU CORE

Eleva brazo y pierna contrarios manteniendo el tronco paralelo al suelo. Opción pies o rodillas.

**Aguanta 10" en la posición de estiramiento. Repite 10 veces con cada lado (alternando).**

Tiempo Total invertido: **5'**  
Material necesario: **ninguno**

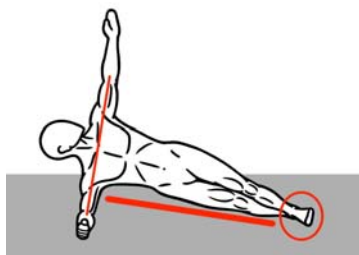




## ESCALERAS DE 2 EN 2

Camina por el edificio o alrededores, subiendo y bajando escaleras de 2 en 2 al menos 3 veces en tu paseo.

Tiempo Total invertido: **5'**  
Material necesario: **ninguno**



## FORTALECE ESTABILIZADORES

- De lateral, apoyando sólo pie/s y codo/mano, mantén el cuerpo recto. Aguanta 30" y cambia de lado.  
Descansa 30" y repite todo 3 veces.

Tiempo Total invertido: **5'**  
Material necesario: **ninguno**



## SALUDO AL SOL

Inspira en las posiciones de extensión y espira en las posiciones de flexión.

**Realiza muy lentamente. Repite 3 veces.**

Tiempo Total invertido: **5'**

Material necesario: **ninguno**



## BURPEES

Apoya las manos en el suelo, estira las piernas, realiza una flexión de brazos, recoge las piernas y levántante de 1 salto (puedes hacer modificaciones menos intensas)  
**Haz 10 repeticiones y descansa 1'. Repite 3 veces.**

Tiempo Total invertido: **5'**

Material necesario: **ninguno**