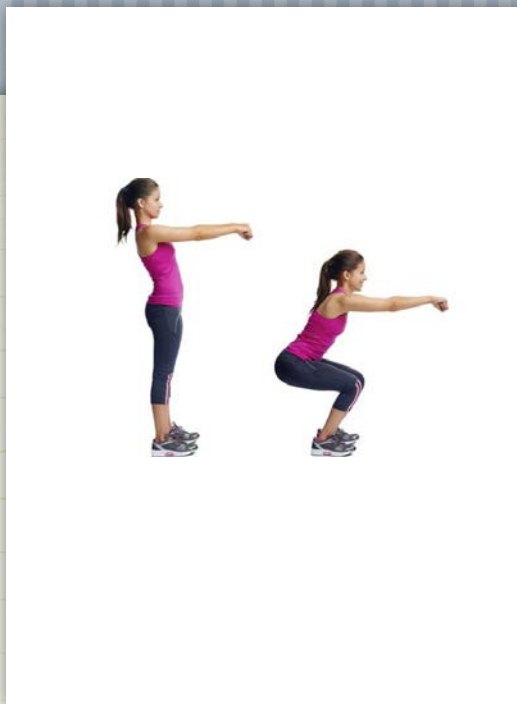




PASEA

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. Intenta adivinar hasta dónde llegarás.

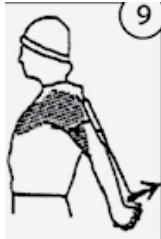
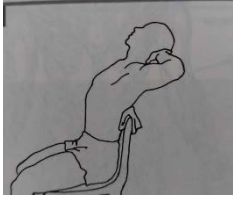
Tiempo Total invertido: **7'**
Material necesario: **ninguno**



SENTADILLA

Flexiona y extiende lentamente las piernas con la espalda recta sin despegar los talones del suelo. Una vez de pie, ponte de puntillas y vuelve a la posición inicial. Repítelo 20 veces y descansa de pie 30". Repite toda la secuencia 3 veces. Trabajarás la fuerza de tren inferior y core.

Tiempo Total invertido: **7'**
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**



APERTURAS

De pie piernas juntas y brazos pegados al cuerpo, salta a la vez que abres las piernas y llevas los brazos hacia arriba. Realiza 30 ", descansa 30" y repítelo 5 veces.

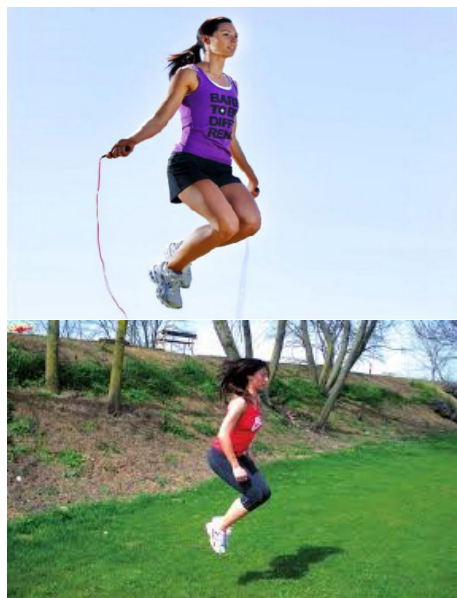
Tiempo Total invertido: **5'**
Material necesario: **ninguno**



PASEA RÁPIDO CON ESCALERAS Y RAMPA

Camina por el edificio o alrededores, subiendo y bajando escaleras al menos 5 veces en tu paseo.

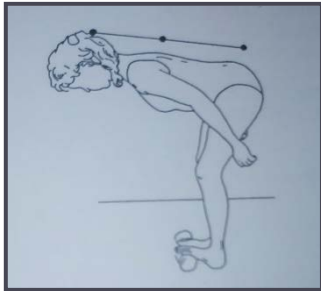
Tiempo Total invertido: **7'**
Material necesario: **ninguno**



MULTISALTOS

Recorre una distancia de 5 metros durante 30" mediante diferentes tipos de saltos (zancadas, una pierna, rodillas arriba, skiping...), descansa 1' y repite 4 veces

Tiempo Total invertido: **6'**
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.

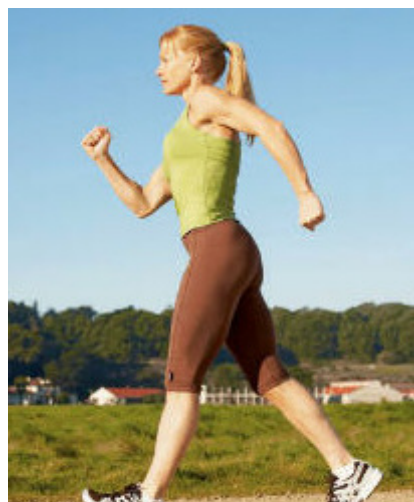
Tiempo Total invertido: **5'**
Material necesario: **ninguno**



PLANCHA

Mantén el cuerpo alineado boca abajo sujetado por los antebrazos y las puntas de los pies. Tensa los músculos abdominales y los glúteos. Mantén las caderas elevadas.
Aguanta 15" en la posición, descansa 45". Repite 7 veces.

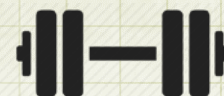
Tiempo Total invertido: **7'**
Material necesario: **ninguno**



PASEO CAMBIOS DE RITMO

Camina por el edificio o alrededores, 1'rápido - 2'normal.

Tiempo Total invertido: **7'**
Material necesario: **ninguno**



FLEXIONES DE BRAZOS

Apoya tu cuerpo sobre las manos y mantén los brazos estirados. Flexiona los brazos poco a poco y regresa a la posición inicial.

Realiza 8 repeticiones, descansa 1' y repite 3 veces.

Tiempo Total invertido: **6'**
Material necesario: **ninguno**



BURPEES

Apoya las manos en el suelo, estira las piernas, realiza una flexión de brazos, recoge las piernas y levántate de 1 salto (puedes hacer modificaciones menos intensas)
Haz 15 repeticiones y descansa 1'. Repite 3 veces.

Tiempo Total invertido: **6'**
Material necesario: **ninguno**