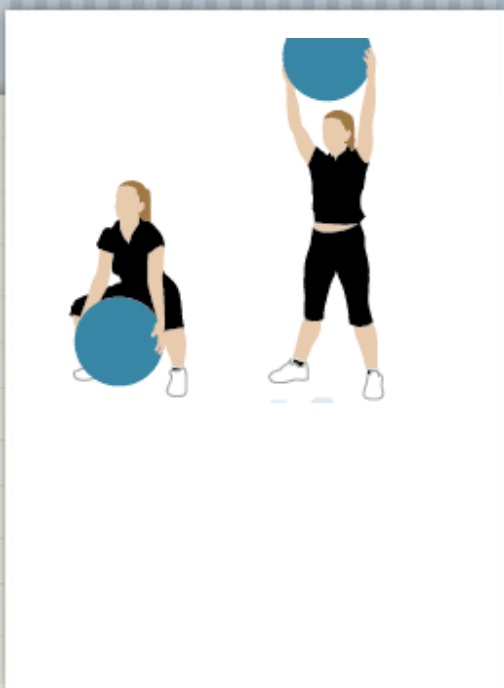




## PASEA

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.  
Alterna tramos de caminar normal con caminar de talones y tramos de caminar de puntillas

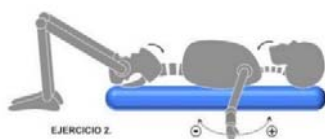
Tiempo Total invertido: **10'**  
Material necesario: **ninguno**



## SENTADILLA CON BALÓN

Flexiona y extiende lentamente las piernas con la espalda recta sin despegar los talones del suelo a la vez que llevas el balón desde el suelo hasta encima de tu cabeza. 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 4 veces.  
Trabajarás la fuerza de tren inferior y core.

Tiempo Total invertido: **8'**  
Material necesario: **fit-ball o balón medicinal**



## RELAJA TU COLUMNA

- Apoya la parte alta de tu columna en el rulo y gira suavemente la cabeza de un lado a otro. Hazlo durante 30".

- Apoya toda la columna en el rulo con ligera retroversión de la cadera y barbilla hacia el pecho. Deja caer los brazos abriendo la caja torácica. Aguanta 30" respirando profundamente.

**Repite todo 3 veces.**

Tiempo Total invertido: **5'**

Material necesario: **Rodillo o rulo de espuma**



## ZANCADAS CON GIRO

Realiza una zancada y gira el tronco con el balón medicinal hacia el lado de la pierna adelantada. Realiza 12 repeticiones hacia cada lado y descansa 30". Repite todo 3 veces. Opciones: zancada adelante/atrás; salto en el cambio de zancada.

Tiempo Total invertido: **8'**

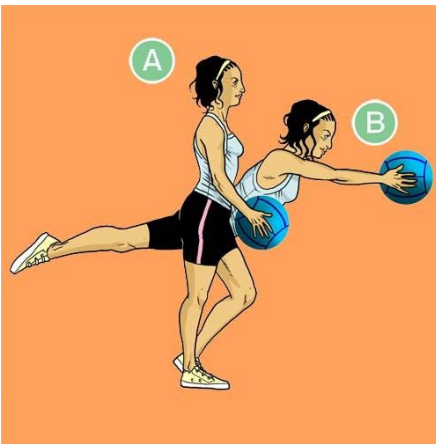
Material necesario: **balón medicinal**



## PASEA RÁPIDO CON ESCALERAS Y RAMPA

Camina por el edificio o alrededores, subiendo y bajando escaleras al menos 5 veces en tu paseo. De vez en cuando trata de subir las escaleras de puntillas y bajarlas flexionando las rodillas

Tiempo Total invertido: **8'**  
Material necesario: **ninguno**



## PESO MUERTO 1 PIERNA

Desde posición de pie sujetando un balón, realiza una "bisagra" de cadera hasta llevar el cuerpo y una pierna a posición paralela al suelo. Aguanta 5" y cambia de pierna. Hazlo 10 veces con cada pierna y descansa 30". Repite todo 3 veces.

Tiempo Total invertido: **7'**  
Material necesario: **balón medicinal**



## ESTIRA CADENA CRUZADA

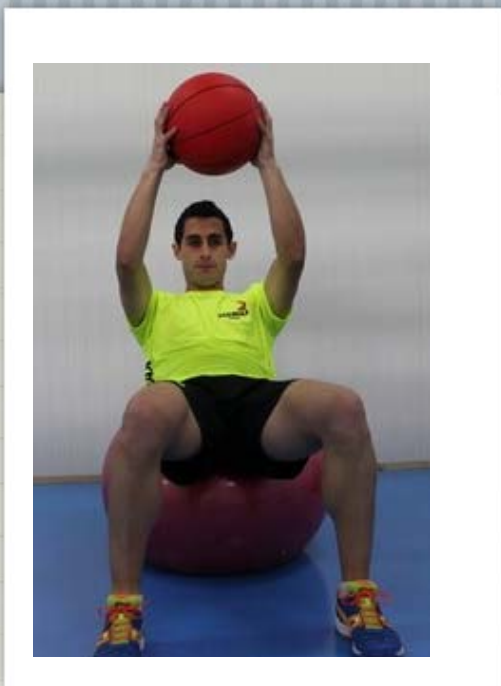
Fase 1. Cadera en retroversión, 1 pierna adelantada y brazos al frente separando escápulas.

Fase 2. Lleva la rodilla de la pierna retrasada al suelo y gira brazos y tronco hacia el lado de la pierna adelantada.

Repite todo cambiando piernas y lado de giro.

**Aguanta 10" en cada fase** enfatizando espiración. Repite todo 3 veces.

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



## MOVIMIENTOS CON BALÓN SOBRE FIT-BALL

Túmbate sobre el fit-ball y realiza movimientos de delante-atrás (20"), izquierda-derecha (20") y circunducciones (20") con el balón medicinal. Descansa 1' y repite todo 3 veces

Tiempo Total invertido: **6'**  
Material necesario: **Fit-ball y balón medicinal**



## PASEO CAMBIOS DE RITMO

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

Tiempo Total invertido: **8'**  
Material necesario: **ninguno**



## FLEXIONES SOBRE BALÓN

Apoyando 1 ó 2 brazos sobre el balón, realiza 10 flexiones de brazos.  
Descansa 1' y repite 3 veces.

Tiempo Total invertido: **6'**  
Material necesario: **Balón medicinal**



## ESTIRA TU ESPALDA

- Pon el vientre sobre el fitball y deja que las vértebras lumbares se relajen. Aguanta 30" realizando pequeños movimientos.
- Pon las escápulas sobre el fitball y deja que las vértebras dorsales se relajen. Aguanta 30" realizando pequeños movimientos.

**Descansa de pie 30" y repite todo 3 veces.**

Tiempo Total invertido: **5'**  
Material necesario: **Fit-ball**



## BURPEES CON BALÓN

Realiza burpees sujetando un balón con las 2 manos (puedes hacer modificaciones menos intensas)  
**Haz 10 repeticiones y descansa 1'. Repite 3 veces.**

Tiempo Total invertido: **5'**  
Material necesario: **Balón medicinal**