



EQUIPO MULTIDISCIPLINARIO

DIVISION EDUCACION TERRITORIO RANCAGUA

RUTINA DE



EDUCACIÓN
RAN
CAGUA

ENTRENAMIENTO

PRACTICA ESTOS EJERCICIOS DIARIAMENTE

1° SALTO DE TIJERA



2° SENTADILLAS



3° FLEXIONES DE BRAZO



4° ESTOCADAS ESTACIONADAS



5° ABDOMINALES O CRUNCH



6° PLANCHA ABDOMINAL



RECUERDA REALIZAR CADA EJERCICIO POR 30 SEGUNDOS Y
TOMAR UN DESCANSO ENTRE EJERCICIOS DE 15 SEGUNDOS
REPITE LA SERIE DE EJERCICIOS 3 VECES
¡ACTIVA TU CUERPO Y MENTE!