

SALTOS

FLEXIONES

SENTADILLAS

ABDOMINALES

CALLE DE LA FUERZA

LAVARSE LAS MANOS

DISTANCIA DE SEGURIDAD

DESAYUNO

FRUTA

CALLE DE LA SANIDAD



CALLE DE LAS HABILIDADES

MALABARES

VOLTERETA

PINO

EQUILIBRIO

CALLE DE LA RESISTENCIA

PASOS

BAILE

CORRER

COMBA

CALLE DE LA SANIDAD

CASA

LAVARSE
LAS
MANOS

ME LAVO LAS MANOS POR LO MENOS 3
VECES AL DÍA

DISTANCIA
DE
SEGURIDAD

MANTENGO LA DISTANCIA DE
SEGURIDAD CUANDO SALGO A LA CALLE

DESAYUNO

DESAYUNO TODOS LOS DÍAS

FRUTA

COMO POR LO MENOS UNA PIEZA DE
FRUTA AL DÍA

HOTEL

ME LAVO LAS MANOS ANTES DE CADA
COMIDA Y AL VOLVER DE LA CALLE

MANTENGO LA DISTANCIA DE
SEGURIDAD Y USO MASCARILLA

DESAYUNO SALUDABLE TODOS LOS DÍAS

COMO MÁS DE UNA PIEZA DE FRUTA
TODOS LOS DÍAS

CALLE DE LA RESISTENCIA

CASA

HOTEL

PASOS

HAGO MAS DE 7.000 PASOS TODOS LOS DÍAS

HAGO MAS DE 10.000 PASOS TODOS LOS DÍAS

BAILE

REALIZO UNA SESIÓN DE JUST DANCE DE AL MENOS 20 MINUTOS

ME APRENDO DE MEMORIA UNA COREOGRAFÍA DE UNA CANCIÓN

CORRER

SI PUEDO SALIR A LA CALLE CORRO POR LO MENOS 10 MINUTOS/SINO ME MUEVO "CORRIENDO" EN CASA O EN BICI ESTÁTICA

SI PUEDO SALIR A LA CALLE CORRO POR LO MENOS 20 MINUTOS/SINO ME MUEVO "CORRIENDO" EN CASA O EN BICI ESTÁTICA

COMBA

SALTO A LA COMBA SIN TROPEZARME CON ELLA

SALTO 50 VECES SEGUIDAS A LA COMBA SIN TROPEZARME

CALLE DE LAS HABILIDADES

CASA

MALABARES

HAGO MALABARES CON 2 PELOTAS

VOLTERETA

SOY CAPAZ DE HACER LA VOLTERETA
HACIA DELANTE

PINO

HAGO EL PINO APOYADO EN LA PARED

EQUILIBRIO

AGUANTO EN EQUILIBRIO 30 SEGUNDOS
CON CADA PIERNA

HOTEL

HAGO MALABARES CON 3 PELOTAS

SOY CAPAZ DE HACER LA VOLTERETA
HACIA ATRÁS

HAGO EL PINO SIN APOYARME EN LA
PARED

AGUANTO EN EQUILIBRIO 40 SEGUNDOS
CON CADA PIERNA Y LOS OJOS CERRADOS

CALLE DE LA FUERZA

CASA

SALTOS

HAGO 1 SERIE DE 10 SALTOS TODOS LOS DÍAS

FLEXIONES

HAGO 1 SERIE DE 10 FLEXIONES TODOS LOS DÍAS

SENTADILLAS

HAGO 1 SERIE DE 10 SENTADILLAS TODOS LOS DÍAS

ABDOMINALES

HAGO 1 SERIE DE 20 ABDOMINALES TODOS LOS DÍAS

HOTEL

HAGO 2 SERIES DE 20 SALTOS TODOS LOS DÍAS

HAGO 2 SERIES DE 10 FLEXIONES TODOS LOS DÍAS

HAGO 2 SERIES DE 10 SENTADILLAS TODOS LOS DÍAS

HAGO 2 SERIES DE 20 ABDOMINALES TODOS LOS DÍAS