

RUTINA

SEMANA #1



SUBIR escalón

- Busca un lugar en el que exista un escalón de tamaño adecuado para tu edad y estatura.
- Utiliza ropa y calzado adecuado para realizar la rutina.
- Sigue las instrucciones de la rutina diaria.



Subir y bajar el escalón por tiempo:

- **Lunes:**
 - Rutina 1 minuto, descanso 1 minuto.
 - Repetir cinco veces.
- **Martes:**
 - Rutina 2 minutos, descanso 2 minuto.
 - Repetir cinco veces.
- **Miércoles:**
 - Rutina 2 minutos, descanso 1 minuto.
 - Repetir cinco veces.
- **Jueves:**
 - Rutina 1 minuto, descanso 1 minuto, rutina 2 minutos, descanso 1 minuto.
 - Repetir cinco veces.
- **Viernes:**
 - Rutina 2 minutos, descanso 1 minuto, rutina 2 minutos, descanso 30 segundos.
 - Repetir cinco veces.

