



# RUEDA DE EJERCICIOS

## CAMINAR

PUEDES EMPEZAR A CAMINAR CUANDO HAYAS MEJORADO TU FUERZA MUSCULAR.

5-10 SEGUNDOS 5 SERIES.

AUMENTA EL TIEMPO HASTA CONSEGUIR CAMINAR 1-2 MINUTOS DE MANDERA CONTINUA.

## DESCANSAR

RECUERDE DESCANSAR ENTRE SERIES

## RESPIRAR CORRECTAMENTE

RESPIRE NORMALMENTE, NO CONTENGA LA RESPIRACIÓN DURANTE LOS EJERCICIOS.

## EJERCICIO

EN CASO DE DUDA SOBRE COMO REALIZAR LOS EJERCICIOS COSULTE EN LAS PAGINAS INTERIORES DEL PASAPORTE



El proyecto ha sido cofinanciado al 65% por el Fondo Europeo de Desarrollo Regional (FEDER) a través del Programa Interreg V-A España-Francia-Andorra (POCTEFA 2014-2020). El objetivo del POCTEFA es reforzar la integración económica y social de la zona fronteriza España-Francia-Andorra. Su ayuda se concentra en el desarrollo de actividades económicas, sociales y medioambientales transfronterizas a través de estrategias conjuntas a favor del desarrollo territorial sostenible.



# RUEDA DE EJERCICIOS

## CAMINAR

2 MINUTOS 5 SERIES.

CAMINA A UN RITMO QUE PUEDAS MANTENER UNA CONVERSACIÓN DE MANERA CONTÍNUA PERO QUE TE CUESTE UN POCO DE ESFUERZO.

A PARTIR DE LA SEMANA 7 CAMINA 3 SERIES DE 8 MINUTOS.

## DESCANSAR

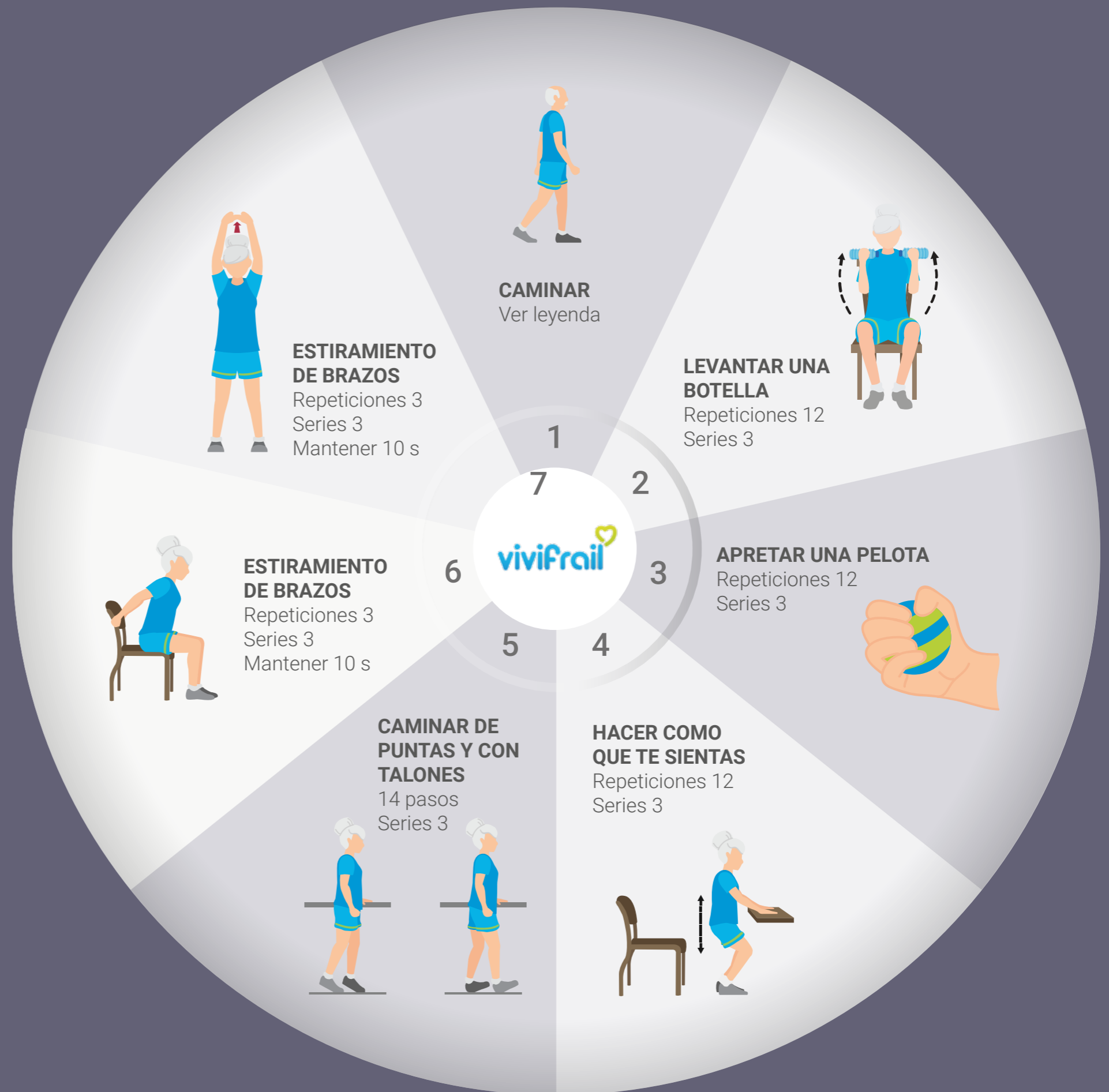
RECUERDE DESCANSAR ENTRE SERIES

## RESPIRAR CORRECTAMENTE

RESPIRE NORMALMENTE, NO CONTENGA LA RESPIRACIÓN DURANTE LOS EJERCICIOS.

## EJERCICIO

EN CASO DE DUDA SOBRE COMO REALIZAR LOS EJERCICIOS COSULTE EN LAS PAGINAS INTERIORES DEL PASAPORTE.





# RUEDA DE EJERCICIOS

## CAMINAR

10 MINUTOS 3 SERIES.

CAMINA A UN RITMO QUE PUEDAS MANTENER UNA CONVERSACIÓN DE MANERA CONTÍNUA PERO QUE TE CUESTE UN POCO DE ESFUERZO.

A PARTIR DE LA SEMANA 7 CAMINA 3 SERIES DE 15 MINUTOS.

## DESCANSAR

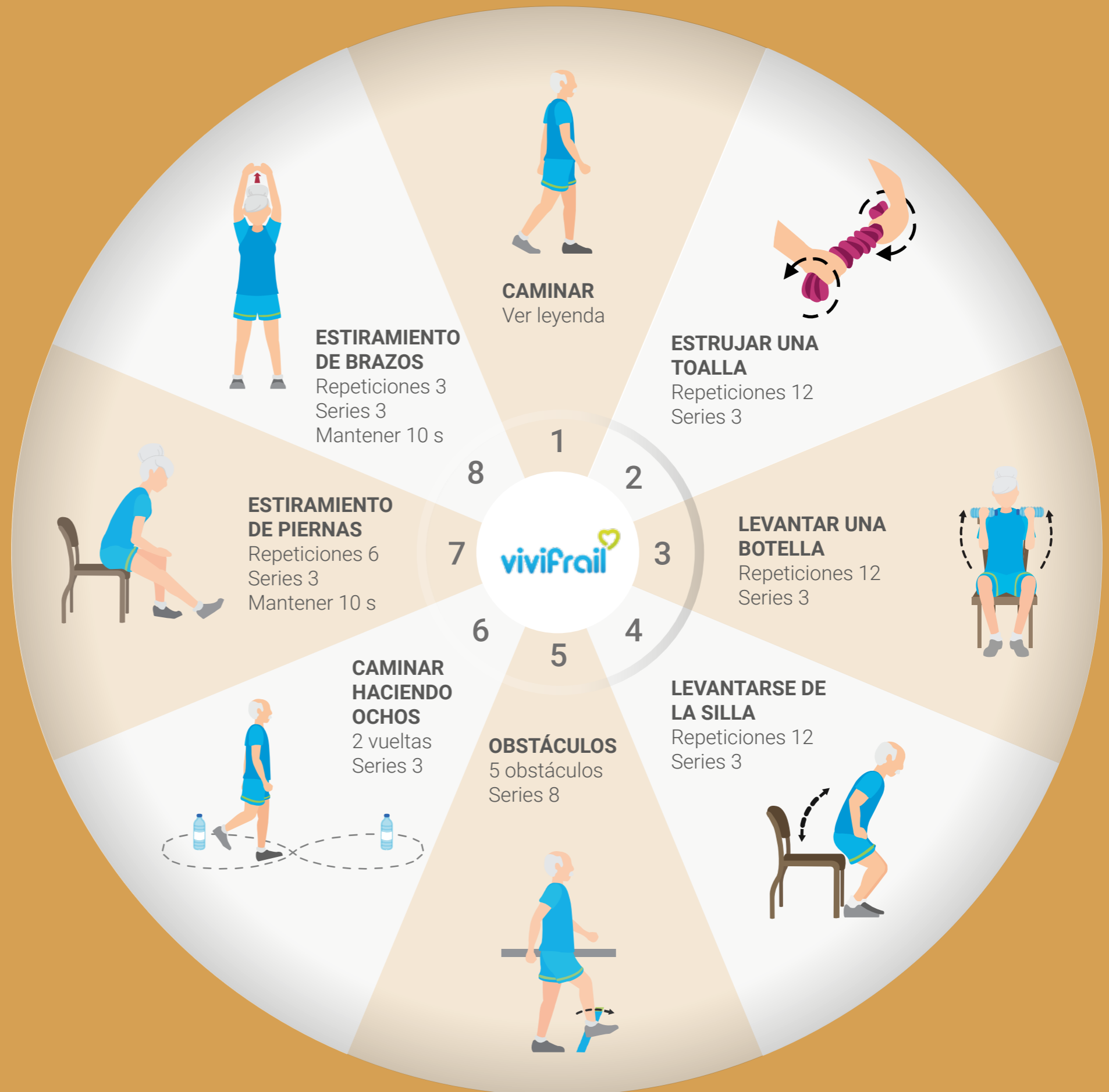
RECUERDE DESCANSAR 2 MINUTOS ENTRE SERIES

## RESPIRAR CORRECTAMENTE

RESPIRE NORMALMENTE, NO CONTenga LA RESPIRACIÓN DURANTE LOS EJERCICIOS.

## EJERCICIOS

EN CASO DE DUDA SOBRE COMO REALIZAR LOS EJERCICIOS CONSULTE EN LAS PAGINAS INTERIORES DEL PASAPORTE.



El proyecto ha sido cofinanciado al 65% por el Fondo Europeo de Desarrollo Regional (FEDER) a través del Programa Interreg V-A España-Francia-Andorra (POCTEFA 2014-2020). El objetivo del POCTEFA es reforzar la integración económica y social de la zona fronteriza España-Francia-Andorra. Su ayuda se concentra en el desarrollo de actividades económicas, sociales y medioambientales transfronterizas a través de estrategias conjuntas a favor del desarrollo territorial sostenible.



# RUEDA DE EJERCICIOS

## CAMINAR

20 MINUTOS 2 SERIES.

CAMINA A UN RITMO QUE PUEDAS MANTENER UNA CONVERSACIÓN DE MANERA CONTÍNUA PERO QUE TE CUESTE UN POCO DE ESFUERZO.

A PARTIR DE LA SEMANA 7 CAMINA DE MANERA CONTINUA ENTRE 30 Y 45 MINUTOS

## DESCANSAR

RECUERDE DESCANSAR 2 MINUTOS ENTRE SERIES

## RESPIRAR CORRECTAMENTE

RESPIRE NORMALMENTE, NO CONTENGA LA RESPIRACIÓN DURANTE LOS EJERCICIOS.

## EJERCICIOS

EN CASO DE DUDA SOBRE COMO REALIZAR LOS EJERCICIOS CONSULTE EN LAS PAGINAS INTERIORES DEL PASAPORTE.

