



Debido a la situación por la que estamos pasando (CUARENTENA), nos hemos visto en la necesidad de suspender las actividades cotidianas del día a día, es por eso que con el programa: ACTÍVATE EN CASA CON LA DGETI, nos damos a la tarea de realizar una rutina de ejercicios, para mantenerse activos, cuidando la salud.

#### **TRABAJO DEL DÍA:**

Rutina Especifica de Acondicionamiento Físico (Tren superior, zona media, tren inferior), recuerda comenzar lentamente, aumentando de forma gradual.

#### **NECESIDADES:**










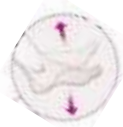
Tapete, cartón o una toalla para poner en el piso.

cuerda (en caso de tener una)











Agua

Toalla






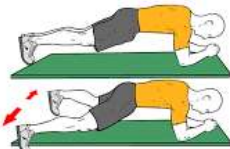
**“PROGRAMA ACTÍVATE EN CASA DGETI “**

TIEMPO	TRABAJO ESPECÍFICO	ACTIVIDAD E IMAGEN
<p align="center">DE 3 A 6 MIN</p>	<p align="center"><b>CALENTAMIENTO:</b></p> <p align="center">Empezando de la cabeza y terminando en los pies.</p> <p align="center">Se deben realizar de 8 a 10 movimientos de cada ejercicio</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.- Girar la cabeza empezando del lado derecho y después lado izquierdo.                      </li> <li>2.-Mover la cabeza hacia adelante y hacia atrás.                      </li> <li>3.-Llevar la cabeza hacia el hombro derecho y regresar al lado izquierdo.                      </li> <li>4.-Hacer círculos con los hombros                      </li> <li>5.-Estirar brazos a los lados y hacer círculos adelante y atrás.                      </li> <li>6.-Girar tronco de derecha a izquierda.                      </li> <li>7.-Hacer círculos con la cintura de derecha a izquierda.                      </li> <li>8.-Flexionar rodillas.                      </li> <li>9.-Levantar pie derecho, girar tobillos a la derecha y después a la izquierda.                      </li> <li>10.-Levantar pie derecho, estirar y flexionar punta de pies y después pie izquierdo.                      </li> </ol>



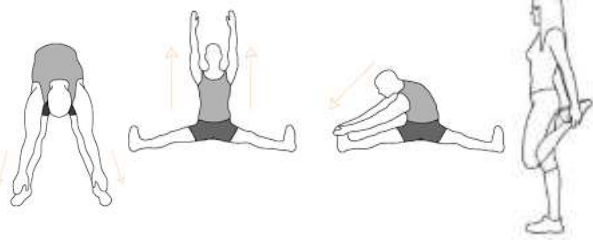

TIEMPO	TRABAJO ESPECÍFICO	ACTIVIDAD E IMAGEN
--------	--------------------	--------------------

<p>30 A 50 MIN</p>	<p><b>“ACONDICIONAMIENTO FÍSICO”</b></p> <p>Recuerden empezar poco a poco, aumentando gradualmente las series y repeticiones.</p> <p>INICIO: 1 serie de 8 repeticiones</p> <p>(poco a poco aumentar las series y repeticiones hasta llegar a 3 series de 15 repeticiones).</p> <p>Hacer un descanso de 30 seg e hidratarte después de cada circuito.</p>	<p>1.-Trote fijo suave (2min) </p> <p>2.-Trote fijo rápido (1min) </p> <p>3.-Trote fijo suave (2min) </p> <p>4.-8 Saltos de Estrella </p> <p>5.-Talón al Glúteo (8 repeticiones) </p> <p>6.-8 Saltos de Cuerda </p> <p>7.- Recuperación 30 seg (tomar agua) </p> <p>8.- 8 Sentadillas </p> <p>9.- 8 Sentadillas con salto </p> <p>10.- 8 Desplantes al frente y 8 atrás </p>
--------------------	--	--

TIEMPO	TRABAJO ESPECÍFICO	ACTIVIDAD E IMAGEN
--------	--------------------	--------------------

<p>30 A 50 MIN</p>	<p>“ACONDICIONAMIENTO FÍSICO”</p> <p>Recuerden empezar poco a poco, aumentando gradualmente las series y repeticiones.</p> <p>INICIO: 1 serie de 8 repeticiones</p> <p>(poco a poco aumentar las series y repeticiones hasta llegar a 3 series de 15 repeticiones).</p> <p>Hacer un descanso de 30 seg e hidratarte después de cada circuito.</p>	<p>11.- 8 Desplantes laterales a la derecha y a la izquierda</p>  <p>12.- recuperación 30 seg tomar agua</p>  <p>13.- 8 Abdominales</p>  <p>14.- 8 LAGARTIJAS</p>  <p>15.- 20 repeticiones Plancha (1min)</p>  <p>17.- 10 repeticiones Plancha con apertura de piernas (1min)</p> 
--------------------	---	--

TIEMPO	TRABAJO ESPECÍFICO	ACTIVIDAD E IMAGEN
--------	--------------------	--------------------

De 3 a 6 Min	<p align="center"><b>VUELTA A LA CALMA</b></p> <p align="center"><b>ESTIRAMIENTO</b></p>	<p><b>1.- inhalar y exhalar (3 veces)</b></p> 
	ESTIRAMIENTO DE BRAZOS	<p><b>2.- Estiramiento de brazos (10 seg c/u)</b></p> 
	ESTIRAMIENTO DE PIERNAS	<p><b>3.-Estiramientos de Piernas (10 seg c/u)</b></p> 
	ESTIRAMIENTO DE ESPALDA	<p><b>4.-Estiramientos de Espalda (10 seg c/u)</b></p> 

DIRECTOR DEL PLANTEL: MIGUEL ANGEL VALDIVIEZO MIJANGOS

Promotor Deportivo: Daniel Israel Alcalá Galicia.



**Actívate**  
**en casa**  
**DGETI**

The logo consists of three lines of text. The first line is 'Actívate' in a dark grey sans-serif font, with a red stylized human figure standing on the 'i' and a gold stylized human figure jumping on the 'e'. The second line is 'en casa' in a dark grey sans-serif font, with a gold stylized human figure sitting on the 'e'. The word 'casa' is contained within a dark red house-shaped outline. The third line is 'DGETI' in a dark grey sans-serif font.