

Secondary Physical Activity Calendar

SUNDAY	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
<p>NOBSERVANCIAS DE SALUD</p> <p>Mes nacional de prevención del abuso infantil</p> <p>Mes nacional donar vida</p>	<p>1 Spring Air</p> <p>¡ Ve afuera y trata de volar una cometa!</p>	<p>2 Come A Treat</p> <p>Pruebe un nuevo Veggie hoy!</p>	<p>3 Lento o rápido</p> <p>Ve a caminar o a trotar. Inténtalo durante 30 minutos. 45 minutos?</p>	<p>4 Saltos de paso</p> <p>Tabata burpees! 20 segundos de trabajo-10 segundos de descanso. Repite 4 veces</p>	<p>5 Stop and go</p> <p>Alterna 30 segundos sprints con 30 segundos de descanso durante 10 minutos!</p>	<p>6 Izquierda y derecha</p> <p>En una posición de tablón, coloque una bolsa de frijoles o una pelota de tamaño de tenis entre las manos y alterne la derecha y la mano izquierda. ¿Puedes ir por 30 segundos? 45 secs?</p>
<p>7 Esfuérzate por siete</p> <p>Planifique sus comidas para la semana para incluir siete verduras diferentes.</p>	<p>8 Mantente hidratado</p> <p>Beba 7-10 vasos de agua cada ¡Día!</p>	<p>9 Imaginar</p> <p>Utilice un Imaginario saltar la cuerda y saltar durante 10 minutos, descansar durante 1 minuto, ir por otros 10 minutos. hacer Este 3 veces.</p>	<p>10 Manténgase alerta</p> <p>Evitar la cafeína hoy!</p>	<p>11 Push up</p> <p>TabatUn ¡Lagartijas! 20 segundos de trabajo-10 segundos de descanso. Repite 4 veces</p>	<p>12 Explorar</p> <p>¡ Ve a jugar! Echa un vistazo a las actividades divertidas en su ciudad o ciudad y probar uno! Poner-poner Golf, pista de patinaje, Bowling Center, Parque de trampolín, centro de escalada, ¿qué más?</p>	<p>13 30 X 3</p> <p>30 segundos de salto de cuerda, 30 segundos saltos, 30 segundos de rodillas. Repite 3 veces</p>
<p>14 Fuerza de la pared</p> <p>Encuentre una pared estable y haga asientos de pared de 3 1 minutos.</p>	<p>15 Trabajar todo el día</p> <p>Hacer 6 flexiones de rodilla, 3 flexiones de pies, repetir 3 veces durante el día</p>	<p>16 ¡dulces 16!</p> <p>16 sentadillas, 16 Lagartijas, 16 rizos, repetir 4 veces.</p>	<p>17 Mover a la música</p> <p>¡ Pon tu canción favorita y haz una rutina de baile o fitness!</p>	<p>18 2 a 1</p> <p>Tabata ¡ Sentadillas de salto! 20 segundos de trabajo-10 segundos de descanso. Repite 4 veces</p>	<p>19 Sea flexible</p> <p>Hacer por lo menos 45 minutos de yoga hoy!</p>	<p>20 Ir fuera</p> <p>Encuentra un sendero para caminar y ve a pie o en bicicleta por 60 minutos.</p>
<p>21 Estirar hacia fuera</p> <p>Estirar durante 15 minutos.</p>	<p>22 Despierta y Caminar</p> <p>¡ Fije su despertador 30 minutos temprano hoy y vaya para un paseo temprano de la mañana antes de la escuela!</p>	<p>23 Levántate y come</p> <p>Comience el día con una mezcla saludable de proteínas y carbohidratos.</p>	<p>24 Partner Toss</p> <p>Salga y lance un Frisbee con un amigo o miembro de la familia.</p>	<p>25 Rodillas arriba</p> <p>Tabata Rodillas altas! 20 segundos de trabajo 10 segundos de descanso.</p>	<p>26 Apaga</p> <p>Limite el tiempo de su pantalla recreativa a una hora hoy.</p>	<p>27 Saltos estelares</p> <p>Salta con los brazos y las piernas esparcir como una estrella. Haga 10 y luego descanse y repita.</p>
<p>28 Rise y Stretch</p> <p>Despierta 15 minutos antes con una sesión de estiramiento por la mañana.</p>	<p>29 Camina & habla</p> <p>Tome un 30 minutos caminar con un amigo. Comparta con ellos cómo ha estado incluyendo opciones saludables en su estilo de vida este mes.</p>	<p>30 autocuidado</p> <p>Dile a 5 personas diferentes gracias e incluyate para cuidar tu cuerpo.</p>			<p>SHAPE America recomienda que los niños en edad escolar acumulen al menos 60 minutos y hasta varias horas de actividad física por día. Cada brote de actividad física debe ser seguido por estiramientos de enfriamiento que ayudan a reducir el dolor y evitar lesiones. ¡ Feliz ejercicio!</p>	