Reto de 30 días de ejercicio

Muévete un poco cada día y marca tu avance

1 ☐ Caminar 15 minutos	2 ☐ 10 sentadillas	3 ☐ Estirar 10 minutos	4 ☐ Bailar 3 canciones	5 ☐ 20 saltos de tijera
6 ☐ Subir escaleras 5 minutos	7 ☐ Descanso: paseo tranquilo	8 ☐ Plancha de 20 segundos	9 ☐ Caminar 20 minutos	10 ☐ 15 sentadillas
11 ☐ Yoga 10 minutos	12 ☐ Bici o patines 20 minutos	13 ☐ 25 saltos de tijera	14 ☐ Descanso: estirar	15 ☐ Plancha de 30 segundos
16 ☐ Caminar 25 minutos	17 ☐ 20 sentadillas	18 ☐ Bailar 5 canciones	19 ☐ 10 flexiones en la pared	20 ☐ Juego al aire libre
21 ☐ Descanso: paseo tranquilo	22 ☐ Plancha de 40 segundos	23 ☐ Caminar 30 minutos	24 ☐ 25 sentadillas	25 ☐ Yoga 15 minutos
26 ☐ 30 saltos de tijera	27 ☐ 15 flexiones en la pared	28 ☐ Descanso: estirar	29 ☐ Plancha de 50 segundos	30 ☐ ¡Tu rutina favorita!