

## Desafío del mes para estar saludable: Planchas

¿Busca fortalecer su postura? ¿Está cansada de hacer abdominales o sentadillas? Debería intentar haciendo planchas. Las planchas son un ejercicio de cuerpo completo, que fortalece y tonifica una variedad de músculos desde sus hombros hasta sus muslos. Trabaja sus hombros, brazos, estómago, espalda, glúteos y piernas en un solo ejercicio. Además las planchas ayudan a mejorar la flexibilidad y postura.

### Como realizar una plancha perfecta:

1. En posición de hacer una lagartija, coloque los antebrazos en el suelo.
2. Cambie su peso hacia los antebrazos y aplane su espalda, como si fuera a hacer una lagartija. Su cuerpo debe formar una línea recta desde los hombros hasta los tobillos.
3. Sostenga esta posición por el tiempo que desee.
4. Su meta debería sostener esta posición por un minuto.



\*Para hacerlo más fácil, realice las planchas con los brazos extendidos, siempre dejando un pequeño espacio en sus manos para proteger sus muñecas. Para incrementar dificultad, levante un brazo o una pierna.

Para nivel principiante, siga la pista (P). Para nivel avanzado siga la pista (A):

Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
		1 (P) 1 Minuto (A) 3 Minutos	2 (P) 90 Segundos (A) 4 Minutos	3 (P) Descanso (A) 4 Minutos	4 (P) 90 Segundos (A) 5 Minutos	5 (P) 90 Segundos (A) 5 Minutos
6 (P) 2 Minutos (A) 6 Minutos	7 (P) Descanso (A) Descanso	8 (P) 2 Minutos (A) 6 Minutos	9 (P) 2 Minutos (A) 7 Minutos	10 (P) 3 Minutos (A) 7 Minutos	11 (P) Descanso (A) 8 Minutos	12 (P) 3 Minutos (A) 8 Minutos
13 (P) 3 Minutos (A) 9 Minutos	14 (P) 4 Minutos (A) Descanso	15 (P) Descanso (A) 10 Minutos	16 (P) 5 Minutos (A) 10 Minutos	17 (P) 5 Minutos (A) 11 Minutos	18 (P) 6 Minutos (A) 11 Minutos	19 (P) Descanso (A) 12 Minutos
20 (P) 7 Minutos (A) 12 Minutos	21 (P) 7 Minutos (A) 15 Minutos	22 (P) 8 Minutos (A) 15 Minutos	23 (P) Descanso (A) 16 Minutos	24 (P) 8 Minutos (A) 16 Minutos	25 (P) 9 Minutos (A) 18 Minutos	26 (P) 9 Minutos (A) 18 Minutos
27 (P) Descanso (A) 20 Minutos	28 (P) 10 Minutos (A) 20 Minutos	29 (P) 12 Minutos (A) 22 Minutos	30 (P) 15 Minutos (A) 25 Minutos			