


Name: _____

Colorea un cuadro **cada día** que hagas como mínimo una actividad de la tabla de opciones saludables. ¡Llega a la meta para ganar una medalla del maratón!

Color in a square for **each day** that you complete at least one healthy choice board activity. Reach the finish line to earn your marathon medal!

MARATHON ONE

START

1							
2	3	4	5	6	7	8	
							9
17	16	15	14	13	12	11	10
18							
19	20	21	22	23	24	25	
							26



¿Lo sabías? Un maratón es una carrera de 26.2 millas. ¡En lugar de correr 26 millas, vamos a tomar 26 opciones saludables!

Did you know? A marathon is a 26.2 mile race! Instead of running 26 miles, we are going to be making 26 healthy choices!

HEALTHY CHOICE BOARD



NUTRITION

Drink only water or milk for the whole day.



Eat a healthy breakfast!



Eat 2 servings of fruits and vegetables.



Help an adult make a healthy meal.



CARDIO

Play a sport or active game for at least 10 minutes!



Do a cardio dance or yoga class on youtube!



Cardio Circuit!

20 jumping jacks
20 high knees
20 butt kicks
5 burpees

Walk, jog, or bike outside for at least 10 minutes.



STRENGTH

Strength Circuit!

10 Lunges
20 sec push up hold
20 arm circles
10 frankenstein kicks

Shovel snow or play in it!



Strength band workout

10 bicep curls
10 straight arm raises
10 leg raises

Strength Circuit!

10 squats
20 sec plank
10 skater jumps
20 sec wall sit

RECHARGE

Get a full night's sleep (8-9 hours).



Read a book for 15 minutes!



Put away all screens one hour before going to bed.



Create something!
Write a story or draw a picture,



TABLA DE OPCIONES SALUDABLES

NUTRICIÓN

Bebe sólo agua y leche durante todo el día.



Come un daysayuno saludable.



Come 2 porciones de frutas y verduras.



¡Ayuda a tu familia a cocinar un plato saludable!



CARDIO

¡Juega a algún deporte 15 minutos como mínimo!



Haz una clase de baile o yoga en youtube.



¡Circuito de cardio!

20 Jumping jacks
20 Rodillas altas
20 Patadas en el trasero
5 burpees

Camina, corre, o sal en bicicleta 10 minutos como mínimo.



FUERZA

¡Circuito de fuerza!

10 zancadas
20 sec plancha alta
10 círculos de brazos
20 sec patadas altas

¡Quita la nieve o juega en la nieve!



¡Ejercicio de bandas de fuerza!

10 flexiones de biceps
10 levantamiento recto de brazos
10 levantamiento de piernas

¡Circuito de fuerza!

10 sentadillas
20 sec plancha
10 saltos de patinador
20 sec sentadilla de pared

RECARGAR

Duerme de 8 a 9 horas.



Lee un libro.



No utilices ninguna pantalla una hora antes de ir a la cama.



¡Crea algo nuevo!
¡Una historia, un baile, o un dibujo!

