



**Oraciones para  
campeones**

## TODOS LOS DÍAS

### Antes de desayunar

1. ¡Oh, Señora mía!..... 4
2. Ofrezco mi trabajo..... 4

### A media mañana: un tentempié

- El Ángelus..... 5

### Para comer

- Bendición de la mesa..... 6

### Para merendar

- Visito a Jesús en el Sagrario..... 7

### Después de cenar

1. Oración de la noche..... 9
2. Examen de conciencia..... 9

## DE FORMA FRECUENTE

1. La señal de la Santa Cruz..... 12
2. Gloria..... 12
3. Padre Nuestro..... 13
4. Ave María..... 14
5. Ángel de la Guarda..... 15
6. Bendita sea tu pureza..... 15
7. Credo..... 16
8. Salve..... 17
9. Acto de contrición..... 19
10. Acordaos..... 20

## AUMENTA EL RITMO

Unos minutos diarios de oración... 21

## SPRINT FINAL

El Santo Rosario .....	23
- Misterios gozosos.....	23
- Misterios luminosos.....	24
- Misterios dolorosos.....	25
- Misterios gloriosos .....	26

## NORMAS QUE NOS AYUDARÁN A EVITAR LESIONES

1. Los Diez Mandamientos.....	27
2. Los Mandamientos de la Iglesia...	29
3. Pecados capitales y sus virtudes...	30
4. Pecados sociales.....	31
5. Virtudes a practicar .....	32
6. Las Obras de Misericordia .....	33
7. Las Bienaventuranzas.....	34



# TODOS LOS DÍAS

Antes de desayunar:

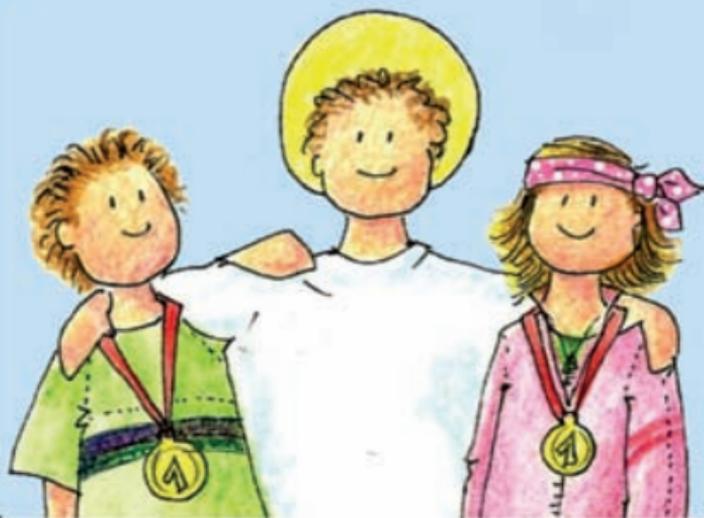
## 1. ¡Oh, Señora mía!

¡Oh, Señora mía! ¡Oh, Madre mía!  
Yo me ofrezco del todo a Vos;  
y en prueba de mi filial afecto  
os consagro en este día mis ojos,  
mis oídos, mi lengua, mi corazón;  
en una palabra, todo mi ser.  
Ya que soy todo vuestro,  
¡Oh, Madre de bondad!,  
guardadme y defendedme  
como cosa y posesión vuestra.  
Amén.

## 2. Ofrezco mi trabajo

Jesús, te doy gracias por tu  
ejemplo de trabajo  
bien hecho en Nazaret.  
Te ofrezco mi trabajo de este día.  
Ayúdame a realizarlo bien,  
por amor a Ti, y en compañía  
de San José y de Santa María.  
Amén.





**CASABLANCA COMUNICACIÓN S.L.**

Plaza San Cristóbal, 20, 1º B  
37001 Salamanca

Tel. 923 26 13 03 / 923 26 66 92

[www.casablan.org](http://www.casablan.org) / [arvo@casablan.org](mailto:arvo@casablan.org)

© Dibujos: Pilar García Amilburu

Depósito legal: S. 884-2010

ISBN: 978-84-614-1742-1

Con licencia eclesiástica

