

----- TABLA DE EJERCICIOS -----

CALENTAMIENTO

10 minutos aproximadamente

Es la primera parte de la clase y la fase en la que mediante movimientos sencillos, suaves y en los que se trabaja todo el cuerpo, se prepara a este para luego someterle un trabajo más intenso.

Ver vídeo:

<https://www.youtube.com/watch?v=P53i3aXGS8k>

PARTE PRINCIPAL

25-30 minutos aproximadamente

Es la parte de trabajo cardiovascular de intensidad progresiva y ascendente. En esta fase es donde se realizan coreografías con su progresión metodológica consiguiente, la velocidad de la música será (145-160bpm)

Ver vídeos:

<https://www.youtube.com/watch?v=SZB2MxyBnPY>

TONIFICACIÓN

10-15 minutos aproximadamente

Ver vídeo:

https://www.youtube.com/watch?v=k_u8obkaGE4

VUELTA A LA CALMA

5 minutos aproximadamente

Ver vídeos:

<https://www.youtube.com/watch?v=QoWI5o9wXXc>

