

----- 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=y4kXWaiWyhI>

PARTE PRINCIPAL

20-25 minutos aproximadamente

Movimientos aeróbicos en forma de baile con una intensidad de (135-160 beats/min).

Ver vídeos:

<https://www.youtube.com/watch?v=8sgk7hTqrJ8>

<https://www.youtube.com/watch?v=PEWImC9MDI4>

<https://www.youtube.com/watch?v=8DSZ48DpGu8>

EJERCICIOS DE FORTALECIMIENTO

10 minutos aproximadamente

Para los mayores, es necesario realizar trabajo de fuerza para evitar la pérdida de tejido muscular propia del envejecimiento, así como la masa ósea, y también son importantes los ejercicios de equilibrio y flexibilidad para evitar las caídas y mantener las capacidades que permiten ser independiente.

Ver vídeo:

<https://www.youtube.com/watch?v=mtzMtRGgm0s>

VUELTA A LA CALMA

5 minutos aproximadamente

Ver vídeos:

<https://www.youtube.com/watch?v=9hqIJwmRMYA>

