

----- 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=9hqIJwmRMYA>

PARTE PRINCIPAL

25-30 minutos aproximadamente

Movimientos aeróbicos en forma de baile

Ver vídeos:

<https://www.youtube.com/watch?v=bB95Qn7bMsQ>

<https://www.youtube.com/watch?v=bS2mngPhwGE>

<https://www.youtube.com/watch?v=lWB0V3GSH7w>

<https://www.youtube.com/watch?v=D-2vCLJMMg>

JUEGOS

10-15 minutos aproximadamente

Ver vídeo:

<https://www.youtube.com/watch?v=XCv0-UccF9o>

VUELTA A LA CALMA

5 minutos aproximadamente

Ver vídeos:

<https://www.youtube.com/watch?v=F4HB1nZW3eQ>

