

----- 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=poEcW08cLI4>

PARTE PRINCIPAL

25-30 minutos aproximadamente

Movimientos aeróbicos en forma de baile

Ver vídeos:

<https://www.youtube.com/watch?v=AAUnMsSmFM4>

https://www.youtube.com/watch?v=sjq9_i5Zjws

<https://www.youtube.com/watch?v=zGD-yLKIP9g>

<https://www.youtube.com/watch?v=qrLuyKY65Eg>

<https://www.youtube.com/watch?v=WOKkYXH4Rvg>

JUEGOS

10-15 minutos aproximadamente

Ver vídeo:

<https://www.youtube.com/watch?v=9lyWs4UalnA>

VUELTA A LA CALMA

5 minutos aproximadamente

Ver vídeos:

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

