

----- 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.

Tocar en el enlace para ver vídeo:

<https://www.youtube.com/watch?v=N1zTPfKM7f8>

PARTE PRINCIPAL

25-30 minutos aproximadamente

Movimientos aeróbicos en forma de baile

Tocar en el enlace para ver vídeos:

<https://www.youtube.com/watch?v=qxaB17wZYaM>

<https://www.youtube.com/watch?v=r9N5fqtIBGA>

<https://www.youtube.com/watch?v=1OsmkHtqkMw>

https://www.youtube.com/watch?v=-Pt6-xBHI_M

JUEGOS

10-15 minutos aproximadamente

Tocar en el enlace para ver el vídeo:

<https://www.youtube.com/watch?v=wWSrSX7RYN8>

<https://www.youtube.com/watch?v=Jk6asx39jbs>

VUELTA A LA CALMA

5 minutos aproximadamente

Tocar en el enlace para ver el vídeo:

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

