

----- 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=P53i3aXGS8k>

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=VRmPJPmuvNw>

https://www.youtube.com/watch?v=7trF_EkbtAY

<https://www.youtube.com/watch?v=fDD8PnDSzkE>

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

JUEGOS

10-15 minutos aproximadamente

Tocar en el enlace para ver el vídeo:

https://www.youtube.com/watch?v=a_pl4ugrBC0

<https://www.youtube.com/watch?v=3Xwl46x2lwk>

VUELTA A LA CALMA

5 minutos aproximadamente

Tocar en el enlace para ver el vídeo:

<https://www.youtube.com/watch?v=Lx4YFmORsWc>

