

----- 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=B99shashuNY>

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=NYFsMsD0n7k>

<https://www.youtube.com/watch?v=hZyZ9AbVbQA>

<https://www.youtube.com/watch?v=PzGGs46C0NU>

<https://www.youtube.com/watch?v=bH29ieQnHBc>

JUEGOS

10-15 minutos aproximadamente

Tocar en el enlace para ver el vídeo:

<https://www.youtube.com/watch?v=NJOiDVh-I5Y>

VUELTA A LA CALMA

5 minutos aproximadamente

Tocar en el enlace para ver el vídeo:

<https://www.youtube.com/watch?v=82LINQvEwEI>

