

----- TABLA DE EJERCICIOS -----

CALENTAMIENTO

5 minutos aproximadamente

Tobillos, Rodillas, Cintura, Muñecas, Brazos, Hombros, Cuello.

Ver vídeo:

<https://youtu.be/Lx4YFmORsWc>

MOVIMIENTOS AERÓBICOS

25 minutos aproximadamente

Movimientos aeróbicos en forma de baile

Ver vídeos:

<https://youtu.be/s9Chcb5nQi4>

<https://youtu.be/ZzIKZs3In1o>

<https://youtu.be/6dz0RqbcVNc>

https://youtu.be/d_qsJ0n6aOs

<https://youtu.be/I4kXgK8ZZWs>

ACONDICIONAMIENTO FÍSICO

5 minutos aproximadamente

Pesas. Al estar en casa podemos coger 1 litro de leche o de agua

Ver vídeo:

<https://youtu.be/ijJmR2nV2zl>

GAP

20 minutos aproximadamente

Pesas. Al estar en casa podemos coger 1 litro de leche o de agua

Ver vídeo:

<https://youtu.be/w5cjh133M5M>

VUELTA A LA CALMA

5 minutos aproximadamente

Ver vídeo:

<https://youtu.be/Lx4YFmORsWc>

