

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

CALENTAMIENTO

10 minutos aproximadamente

Hola, hacemos una puesta en marcha para preparar el cuerpo al ejercicio.

Tocar en el enlace para ver vídeo:

<https://youtu.be/fLbseXM4f98>

PARTE PRINCIPAL

Seguimos bailando... 25 minutos

Tocar en el enlace para ver los vídeos:

<https://youtu.be/ZzIKZs3In1o>

<https://youtu.be/I4kXgK8ZZWs>

<https://youtu.be/FzG4uDgje3M>

https://youtu.be/d_qsJ0n6aOs

GAP

Hoy haremos una clase de 25 minutos, para perder grasa rápidamente del vientre.

Tocar en el enlace para ver vídeo:

<https://youtu.be/tmpV2u1HD0I>

Y un poquito de piernas. 15 minutos.

Tocar en el enlace para ver vídeo:

<https://youtu.be/KrpKmehR--A>



VUELTA A LA CALMA

10 minutos aproximadamente

Realizamos una serie de estiramientos para volver a la normalidad. Lo haremos por parejas.

Tocar en el enlace para ver vídeo:

<https://youtu.be/5aAkskctYGY>

Feliz día !!!

