

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

CALENTAMIENTO

10 minutos aproximadamente
Preparar nuestro cuerpo al movimiento

Ver vídeo:

<https://youtu.be/yeavXkYxe18>

PARTE PRINCIPAL

20 minutos aproximadamente
Movimientos aeróbicos con bailes

Ver vídeos:

<https://youtu.be/FzG4uDgie3M>

<https://youtu.be/l4kXgK8ZZWs>

<https://youtu.be/bS2mngPhwGE>

https://youtu.be/d_qsJ0n6aOs

ACONDICIONAMIENTO FÍSICO

10 minutos aproximadamente
Ejercicios Abdominales

Ver vídeo:

https://youtu.be/k_u8obkaGE4

GAP

15 minutos aproximadamente
Glúteos y piernas.

Ver vídeo:

<https://youtu.be/UBdGY2RQReU>

VUELTA A LA CALMA

10 minutos aproximadamente
Estiramientos

Ver vídeo:

https://youtu.be/mn_PgxZ-kcQ

