

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

#### CALENTAMIENTO

10 minutos aproximadamente

Movemos todas las articulaciones para preparar nuestro cuerpo al ejercicio.

**Ver vídeo:**

[https://youtu.be/mHP\\_rcA0xEc](https://youtu.be/mHP_rcA0xEc)

#### PARTE PRINCIPAL

20 minutos aproximadamente

Movimientos aeróbicos con bailes

**Ver vídeos:**

<https://youtu.be/FzG4uDgje3M>

<https://youtu.be/bS2mngPhwGE>

<https://youtu.be/l4kXgK8ZZWs>

[https://youtu.be/d\\_qsJ0n6aOs](https://youtu.be/d_qsJ0n6aOs)

#### ACONDICIONAMIENTO FÍSICO

20 minutos aproximadamente

Hacemos ejercicios con sillas como en el video

**Ver vídeo:**

<https://youtu.be/d-TQwyZwjgq>

#### VUELTA A LA CALMA

7 minutos aproximadamente

Estiramientos

**Ver vídeo:**

<https://youtu.be/YQQfhILVR7c>

