

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

CALENTAMIENTO

10 minutos aproximadamente

Empezamos con 10 minutos de puesta en marcha al cuerpo.....Ánimo!!!

Ver vídeo:

<https://youtu.be/EuEoM-17xHQ>

PARTE PRINCIPAL

45 minutos aproximadamente

1. Seguimos con movimientos aeróbicos durante 25 min con nuestras canciones

Ver vídeos:

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

<https://youtu.be/bS2mngPhwGE>

<https://youtu.be/l4kXgK8ZZWs>

https://youtu.be/d_qsJ0n6aOs

2. Hoy fortalecemos las lumbares y espalda durante 10 min

Ver vídeo:

<https://youtu.be/YcvyxYzGJbc>

3. y también trabajamos las piernas, GAP, durante otros 10 min.

Ver vídeo:

<https://youtu.be/9B5C6eBA-MQ>

VUELTA A LA CALMA

5-10 minutos aproximadamente

Hacemos nuestros estiramientos para terminar la sesión..... Buen día y a continuar con ánimo.

Ver vídeo:

https://youtu.be/il8RFw_tohU

