

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

CALENTAMIENTO

10 minutos aproximadamente

Comenzamos con nuestro calentamiento, para que no haya ningún tipo de rotura en músculos.

Ver vídeo:

<https://youtu.be/Ns1leUPXc8Q>

PARTE PRINCIPAL

25 minutos aproximadamente

Y seguimos con nuestras canciones. (4 canciones)

Ver vídeos:

<https://youtu.be/6dz0RqbcVnc>

<https://youtu.be/bS2mngPhwGE>

<https://youtu.be/l4kXgK8ZZWs>

<https://youtu.be/7pl-GbYjkzY>

ACONDICIONAMIENTO

20 minutos aproximadamente

Hoy trabajamos ejercicios, para reducir cintura y tonificar abdomen. (10 min.)

Ver vídeo:

<https://youtu.be/94oYfVqW3kg>

Y para reducir celulitis. Gap. Piernas. (10 min)

Ver vídeo:

<https://youtu.be/7pl-GbYjkzY>



VUELTA A LA CALMA

10 minutos aproximadamente

Terminamos con nuestros estiramientos, durante 10 minutos. Esperamos que os guste. Buen día!!!

Ver vídeo:

<https://youtu.be/pF46ZFaR7Ag>

