

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

#### CALENTAMIENTO

10 minutos aproximadamente

Comenzamos el calentamiento para ponernos en sintonía.

Tocar en la imagen para ver vídeo:



#### PARTE PRINCIPAL

25 minutos aproximadamente

Continuamos con algunos de los bailes practicados

Ver vídeo:

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

<https://youtu.be/l4kXgK8ZZWs>

<https://youtu.be/bS2mngPhwGE>

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

#### ACONDICIONAMIENTO

20 minutos aproximadamente

Hoy trabajamos una tabla de piernas, abdomen, cintura, brazos y glúteos. Empezamos la semana con energía.

Tocar en la imagen para ver vídeo:



**10 minutos aproximadamente**

**Ejercicios hipopresivos.**

**Tocar en la imagen para ver vídeo:**



## **VUELTA A LA CALMA**

**10 minutos aproximadamente**

**Volvemos a nuestra rutina normal**

**Tocar en la imagen para ver vídeo:**



**Espero que os haya gustado, mañana continuamos. Fuerza.**

