

### ----- 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/bS2mngPhwGE>

<https://youtu.be/I4kXgK8ZZWs>

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

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

#### ACONDICIONAMIENTO

10 minutos aproximadamente

Hoy tocaremos ejercicios para reducir los rodillos de la espalda

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



**15 minutos aproximadamente**

**Glúteo, abdomen, piernas (Prepara la colchoneta)**

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



**VUELTA A LA CALMA**

**10 minutos aproximadamente**

**Estiramientos**

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



**Nota: Las clases las hacemos de 60 minutos. Pongo algún minuto más por si os animáis.**

**Buen día!!!**

