

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

CALENTAMIENTO

5 minutos aproximadamente

Hoy realizaremos un calentamiento tradicional.

Tocar en la imagen para ver vídeo:

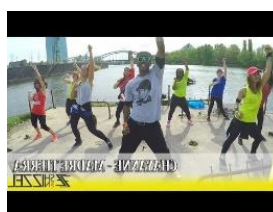


PARTE PRINCIPAL

25 minutos aproximadamente

Seguimos con nuestros bailes

Tocar en las imágenes para ver los vídeos:

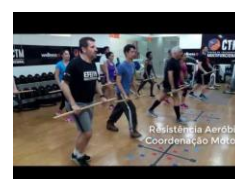


ACONDICIONAMIENTO

20 minutos aproximadamente

Hoy tocaremos ejercicios para reducir los rodillos de la espalda

Tocar en las imágenes para ver los vídeos:



10 minutos aproximadamente

Y un poquito de piernas

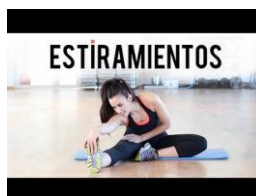
Tocar en la imagen para ver vídeo:



10 minutos aproximadamente

Terminamos con unos estiramientos fáciles

Tocar en la imagen para ver vídeo:



Feliz día para tod@s!!!

