

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

#### CALENTAMIENTO

10 minutos aproximadamente

Hoy tenemos un calentamiento de zumba, pero qué la utilizamos en clase algunas veces.

**Tocar en el enlace para ver vídeo:**

<https://youtu.be/fLbseXM4f98>

#### PARTE PRINCIPAL

25 minutos aproximadamente

Seguimos con nuestros bailes

**Tocar en el enlace para ver los vídeos:**

<https://youtu.be/FzG4uDgje3M>

<https://youtu.be/ZzIKZs3In1o>

<https://youtu.be/bS2mngPhwGE>

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

#### ACONDICIONAMIENTO

10 minutos aproximadamente

Y cómo acondicionamiento físico, trabajamos tonificar y adelgazar brazos

**Tocar en el enlace para ver los vídeos:**

<https://youtu.be/OdwYfGDKsxQ>



**GAP**

**15 minutos aproximadamente**

**De rutina quema grasas**

**Tocar en el enlace para ver vídeo:**

<https://youtu.be/QQkpHI9qv0A>

**VUELTA A LA CALMA**

**10 minutos aproximadamente**

**Estiramientos fáciles para terminar la sesión**

**Tocar en el enlace para ver vídeo:**

<https://youtu.be/E1rdXI6NtDc>

**Feliz fin de semana. ¡Ánimo!!!**

