

----- 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

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!!!

