

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

CALENTAMIENTO

10 minutos aproximadamente

Es la primera parte de la clase y la fase en la que mediante movimientos sencillos, suaves y en los que se trabaja todo el cuerpo, se prepara a este para luego someterle un trabajo más intenso.

Tocar en el enlace para ver vídeos:

<https://www.youtube.com/watch?v=Lx4YFmORsWc>

PARTE PRINCIPAL

25-30 minutos aproximadamente

Es la parte de trabajo cardiovascular de intensidad progresiva y ascendiente. En esta fase es donde se realizan coreografías con su progresión metodológica consiguiente, la velocidad de la música será (145-160bpm)

La clase de hoy será de body combat, consiste en realizar movimientos de diferentes artes marciales como el karate, capoeira, muay thay o boxeo entre otros, a través de coreografías con música, trabajaremos brazos, hombros, espalda, piernas y abdominales.

Tocar en el enlace para ver vídeos:

<https://www.youtube.com/watch?v=-XSkIVdSByA>

TONIFICACIÓN

10-15 minutos aproximadamente

Trabajaremos brazos, bíceps y tríceps, la mancuerna la podemos sustituir por dos kilos de arroz lentejas o cualquier cosa que tengamos en casa que pese un kilo.

Tocar en el enlace para ver vídeos:

https://www.youtube.com/watch?v=ZIm_qrJSOds



VUELTA A LA CALMA

5 minutos aproximadamente

Tocar en el enlace para ver vídeos:

<https://www.youtube.com/watch?v=-PV6yzXG5I>

