

----- 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=BcXOsRvEzVs>

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)
En la clase de hoy trabajaremos de forma global e integral los grandes grupos musculares de nuestro cuerpo se trata de una nueva modalidad FULL BODY TRAINING.

Tocar en el enlace para ver vídeos:

<https://www.youtube.com/watch?v=Eduk0IhcUSU>

TONIFICACIÓN

10-15 minutos aproximadamente

Trabajaremos abdomen y gluteos.

Tocar en el enlace para ver vídeos:

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



VUELTA A LA CALMA

5 minutos aproximadamente

Tocar en el enlace para ver vídeos:

<https://www.youtube.com/watch?v=F-zvINoN9sA>

