

----- 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=HKTShrVD7vg>

PARTE PRINCIPAL

25-30 minutos aproximadamente

Es la parte de trabajo cardiovascular de intensidad progresiva y ascendente. 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 cardio hiit o entrenamiento de alta intensidad es una de las formas mas efectivas que existen tanto para mejorar la resistencia como para quemar grasa.

Tocar en el enlace para ver vídeos:

<https://www.youtube.com/watch?v=IDA8QqF5gtM>

TONIFICACIÓN

10-15 minutos aproximadamente

Trabajaremos pecho y brazos

Tocar en el enlace para ver vídeos:

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



VUELTA A LA CALMA

5 minutos aproximadamente

Tocar en el enlace para ver vídeos:

<https://www.youtube.com/watch?v=w9Nx5sgHxKM>

