

----- 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=E_UBxQP0GZ8

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 boxing, es un método de entrenamiento que combina juegos de simulación de todo tipo de artes marciales y deportes de contacto (karate boxeo...)

Tocar en el enlace para ver vídeos:

<https://www.youtube.com/watch?v=fVWCFssd6bA>

TONIFICACIÓN

10-15 minutos aproximadamente

Trabajaremos hoy glúteos.

Tocar en el enlace para ver vídeos:

<https://www.youtube.com/watch?v=jFQIewEEf9o>



5 minutos aproximadamente

VUELTA A LA CALMA

Tocar en el enlace para ver vídeos:

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

