

### ----- 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=TTpN8BHOkkg>

#### 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). Hoy continuamos con una clase de GAP, una actividad específica de tonificación que te ayudara a definir y fortalecer la musculatura de los glúteos, abdominales y piernas.

**Tocar en el enlace para ver vídeos:**

[https://www.youtube.com/watch?v=p00\\_qSECsX4](https://www.youtube.com/watch?v=p00_qSECsX4)

#### TONIFICACIÓN

10-15 minutos aproximadamente

Hoy tonificación de brazos sin utilizar ningún tipo de material.

**Tocar en el enlace para ver vídeos:**

[https://youtu.be/PU\\_UmKz4BvU](https://youtu.be/PU_UmKz4BvU)



## VUELTA A LA CALMA

5 minutos aproximadamente

Tocar en el enlace para ver vídeos:

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

