AEROBIC ADULTOS

CLASE 18

------ 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=lZk_fcxr38g

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 sera de dance fitness baile y entrenamiento funcional, después continuaremos con una pequeña sesión de abdominales.

Tocar en el enlace para ver vídeos:

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

TONIFICACIÓN

10-15 minutos aproximadamente

Hoy trabajaremos brazos con peso, recuerda que si no tenemos mancuernas de un kilo podemos usar un kilo de arroz, lentejas o cualquier cosa similar que tengamos en casa.

Tocar en el enlace para ver vídeos:

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

VUELTA A LA CALMA

5 minutos aproximadamente

Tocar en el enlace para ver vídeos:

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