

----- 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=B99shashuNY>

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 será de aerobox es una práctica que combina golpes, piñas y patadas del kickboxing con pasos de gimnasia aeróbica.

Tocar en el enlace para ver vídeos:

<https://www.youtube.com/watch?v=1Er4FRoNhvo>

TONIFICACIÓN

Trabajaremos abdominales en 7 minutos.

Tocar en el enlace para ver vídeos:

<https://www.youtube.com/watch?v=zjrH2fLnh1I>

VUELTA A LA CALMA

5 minutos aproximadamente

Tocar en el enlace para ver vídeos:

<https://www.youtube.com/watch?v=-PV6yzXG5I>

