

### ----- 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=mfQfzF5e8Rw>

#### 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 vamos alargar la parte principal y vamos a bailar diferentes coreografías durante una hora, espero que las disfrutéis!

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

<https://www.youtube.com/watch?v=9oF3e243HRk>

#### TONIFICACIÓN

10-15 minutos aproximadamente

Hoy una rutina intensa de abdomen para vientre plano.

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

<https://www.youtube.com/watch?v=Pvxj-1dgVk0>

#### VUELTA A LA CALMA

5 minutos aproximadamente

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

<https://www.youtube.com/watch?v=QoWI5o9wXXc>

