# AEROBIC ADULTOS

CLASE 21

## ------ 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=P9KhcgCzVtg

### 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).**
**Comenzaremos la semana con una sesión de FULL BODY CARDIO.**

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

https://www.youtube.com/watch?v=ESXNd9_-WuU

### TONIFICACIÓN

**6-8 minutos aproximadamente**

**Hoy tonificaremos brazos.**

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

https://www.youtube.com/watch?v=Tyg8j1VdYTQ

### VUELTA A LA CALMA

**5 minutos aproximadamente**

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

https://www.youtube.com/watch?v=rNYoWZSq8wM