

----- 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>

