

----- 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 sesión de hoy es de HIIT, entrenamiento en intervalos de alta intensidad es una de las formas más efectivas que existen tanto para mejorar la resistencia como para quemar grasa.

Tocar en el enlace para ver vídeos:

<https://www.youtube.com/watch?v=ACf5V684vuQ>

TONIFICACIÓN

10-15 minutos aproximadamente

Trabajaremos brazos axilas y espalda.

Tocar en el enlace para ver vídeos:

<https://www.youtube.com/watch?v=lfTKRvXw92A>

VUELTA A LA CALMA

5 minutos aproximadamente

Tocar en el enlace para ver vídeos:

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

