

----- 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=E_UBxQP0GZ8

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 boxing, es un método de entrenamiento que combina juegos de simulación de todo tipo de artes marciales y deportes de contacto (karate boxeo...)

Tocar en el enlace para ver vídeos:

<https://www.youtube.com/watch?v=jCTEVKRTuS8>

TONIFICACIÓN

10-15 minutos aproximadamente

Hoy trabajaremos lumbares y espalda.

Tocar en el enlace para ver vídeos:

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

VUELTA A LA CALMA

5 minutos aproximadamente

Tocar en el enlace para ver vídeos:

<https://www.youtube.com/watch?v=YQQfhILVR7c>

