

### ----- 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 vídeo:**

<https://www.youtube.com/watch?v=Q-psOsk83CU>

#### PARTE PRINCIPAL

20-25 minutos aproximadamente

Movimientos aeróbicos en forma de baile con una intensidad de (135-160 beats/min). Las coreografías de hoy son muy sencillas y con ritmos latinos: Amor, amor, amor / Un apretoncito / La, la, la

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

[https://www.youtube.com/watch?v=KYh\\_I5p7q6M](https://www.youtube.com/watch?v=KYh_I5p7q6M)

<https://www.youtube.com/watch?v=05F41dnZ-S0>

[https://www.youtube.com/watch?v=nknh\\_1GN\\_IE](https://www.youtube.com/watch?v=nknh_1GN_IE)

#### EJERCICIOS DE FORTALECIMIENTO

10 minutos aproximadamente

Para los mayores, es necesario realizar trabajo de fuerza para evitar la pérdida de tejido muscular propia del envejecimiento, así como la masa ósea, y también son importantes los ejercicios de equilibrio y flexibilidad para evitar las caídas y mantener las capacidades que permiten ser independiente.

Hoy aprenderemos a darnos un auto masaje para la lumbalgia o dolor lumbar con un palo que tengamos en casa.

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

<https://www.youtube.com/watch?v=z91EWhkxdFQ>



## VUELTA A LA CALMA

5 minutos aproximadamente

Tocar en el enlace para ver vídeos:

<https://www.youtube.com/watch?v=pF46ZFaR7Ag>

