

### ----- 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=pCXqeqV-LVw>

#### PARTE PRINCIPAL

20-25 minutos aproximadamente

Movimientos aeróbicos en forma de baile con una intensidad de (135-160 beats/min). Hoy bailaremos:

Polola, gitana y cha-cha-cha.

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

<https://www.youtube.com/watch?v=F4IxiwfDAFI>

<https://www.youtube.com/watch?v=md0QtfsMgeQ>

<https://www.youtube.com/watch?v=8tsOnrczU8U>

#### 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.

La tonificación de hoy será de brazos, no necesitamos ningún tipo de material.

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

<https://www.youtube.com/watch?v=iqBidNs7j3s>



## VUELTA A LA CALMA

5 minutos aproximadamente

Tocar en el enlace para ver vídeos:

<https://www.youtube.com/watch?v=jQ5bSq9Q364>

