

----- 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=SJuzblZW6n0>

PARTE PRINCIPAL

20-25 minutos aproximadamente

Movimientos aeróbicos en forma de baile con una intensidad de (135-160 beats/min). Hoy bailaremos las siguientes coreografías: I want you back, the 80s dance-party y shape of you.

Tocar en el enlace para ver vídeos:

<https://www.youtube.com/watch?v=hJrN45FID-k>

<https://www.youtube.com/watch?v=nsL9VqN1xvs>

<https://www.youtube.com/watch?v=arppvB8tWfl>

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 dedicaremos un poco más de tiempo a este ejercicio, trabajaremos el equilibrio y el fortalecimiento que nos ayuda a prevenir caídas y a mantener la fuerza muscular.

Tocar en el enlace para ver vídeo:

<https://www.youtube.com/watch?v=NI4Ccu18Na8>



VUELTA A LA CALMA

5 minutos aproximadamente

Tocar en el enlace para ver vídeos:

<https://www.youtube.com/watch?v=M-Kjemb-3OE>

