

### ----- 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=oAKGHIVkZEM>

#### PARTE PRINCIPAL

20-25 minutos aproximadamente

Movimientos aeróbicos en forma de baile con una intensidad de (135-160 beats/min). ¡Vamos con el final de la semana! Le ponemos ritmo con estas coreografías. PA GOZAR, CONTESTAME EL TELEFONO Y OLD FRIENDS

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

[https://www.youtube.com/watch?v=xWQI85Uc\\_Sg](https://www.youtube.com/watch?v=xWQI85Uc_Sg)

<https://www.youtube.com/watch?v=jYkcRYmqulE&list=PLeSr8PcHD6Vv68mp1y8akzbs9SvemRACW>

<https://www.youtube.com/watch?v=mQtG0kUIkV4>

#### 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 tenemos una rutina de tonificación de brazos sin peso.

**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=M-Kjemb-3OE>

