

### ----- 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=EuEoM-17xHQ>

#### PARTE PRINCIPAL

20-25 minutos aproximadamente

Movimientos aeróbicos en forma de baile con una intensidad de (135-160 beats/min). Vamos a darle ritmo al lunes con estas coreografías: LA CINTURA, LA ISLA DEL AMOR Y AZUKITA.

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

<https://www.youtube.com/watch?v=du7ZHIOmKiE>

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

<https://www.youtube.com/watch?v=6dz0RqbcVNc>

#### EJERCICIOS DE FORTALECIMIENTO

20 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 trabajaremos fuerza y resistencia muscular localizada, necesitaremos dos botellas de agua.

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

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

#### VUELTA A LA CALMA

5 minutos aproximadamente

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

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

