

### ----- 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=rChw\\_kjinJ0](https://www.youtube.com/watch?v=rChw_kjinJ0)

#### PARTE PRINCIPAL

20-25 minutos aproximadamente

Movimientos aeróbicos en forma de baile con una intensidad de (135-160 beats/min). Hoy tenemos una sesión de cardio sin impacto.

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

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

#### 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 la abdominales y necesitaremos una silla.

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

<https://www.youtube.com/watch?v=YKFO8MIAVLg>

#### VUELTA A LA CALMA

5 minutos aproximadamente

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

<https://www.youtube.com/watch?v=QoWl5o9wXXc>

