

### ----- 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=E\\_UBxQP0GZ8](https://www.youtube.com/watch?v=E_UBxQP0GZ8)

#### PARTE PRINCIPAL

25-30 minutos aproximadamente

Movimientos aeróbicos en forma de baile. Las coreografías de hoy son: Tu tu, mad love, shape of you y se menea.

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

<https://www.youtube.com/watch?v=MWJlxSFH2hU>

<https://www.youtube.com/watch?v=e4NEy1gODv0>

<https://www.youtube.com/watch?v=GAlZNwsT6zU>

[https://www.youtube.com/watch?v=-Pt6-xBHI\\_M](https://www.youtube.com/watch?v=-Pt6-xBHI_M)

#### JUEGOS

10-15 minutos aproximadamente

Realizaremos 5 juegos muy divertidos para toda la familia.

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

[https://www.youtube.com/watch?v=fdugai\\_sl2s](https://www.youtube.com/watch?v=fdugai_sl2s)



## VUELTA A LA CALMA

5 minutos aproximadamente

Tocar en el enlace para ver el vídeo:

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

