

----- 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=etNtu2b1DTs>

PARTE PRINCIPAL

25-30 minutos aproximadamente

Movimientos aeróbicos en forma de baile. Hoy bailaremos un pequeño recopilatorio de canciones de Major Lazer / King of the party / lean on / que calor y que tire palante

Tocar en el enlace para ver vídeos:

https://www.youtube.com/watch?v=ZE_Ka-hRlqk

<https://www.youtube.com/watch?v=drVK-ojxGIU>

<https://www.youtube.com/watch?v=VzY-OgQ4ApY>

<https://www.youtube.com/watch?v=T3Fm974PX5U>

JUEGOS

10-15 minutos aproximadamente

Como parece que se acerca el calor hoy propongo estos divertidos juegos con agua.

Tocar en el enlace para ver el vídeo:

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



VUELTA A LA CALMA

5 minutos aproximadamente

Tocar en el enlace para ver el vídeo:

<https://www.youtube.com/watch?v=iFN6enAzDnY>

