

### ----- 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\\_UBxQPoGZ8](https://www.youtube.com/watch?v=E_UBxQPoGZ8)

#### PARTE PRINCIPAL

25-30 minutos aproximadamente

Movimientos aeróbicos en forma de baile. Para despedir la semana vamos a bailar estas coreografías con mucho ritmo: TU TU, MAD LOVE, EL FLOW DE LA CUCURACHA Y LA LIBERTAD.

**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=i2KJ8nD-PTg>

<https://www.youtube.com/watch?v=WEa967SFOa8>

#### ACROSPORT

10-15 minutos aproximadamente

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

<https://www.youtube.com/watch?v=ZJeXzJ352k>

#### VUELTA A LA CALMA

5 minutos aproximadamente

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

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

