

----- 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=2VyGikBrp5E>

PARTE PRINCIPAL

25-30 minutos aproximadamente

Movimientos aeróbicos en forma de baile. Para comenzar la semana te animamos para que bailes estas coreografías ROBARTE UN BESO, GOZADERA Y BAILADERA, UN POQUITO Y OH NANANA

Tocar en el enlace para ver vídeos:

https://www.youtube.com/watch?v=kqO3xHFYUW8&list=RDkqO3xHFYUW8&start_radio=1

<https://www.youtube.com/watch?v=59j--IODcQY&list=RDkqO3xHFYUW8&index=3>

<https://www.youtube.com/watch?v=6s9iSxw2AGA&list=RDkqO3xHFYUW8&index=6>

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

JUEGOS

15 minutos aproximadamente

Tocar en el enlace para ver el vídeo:

https://www.youtube.com/watch?v=rZDB_y1D2DU

VUELTA A LA CALMA

5 minutos aproximadamente

Tocar en el enlace para ver el vídeo:

<https://www.youtube.com/watch?v=VYrT5t8STjI>

