

----- 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

PARTE PRINCIPAL

25-30 minutos aproximadamente

Movimientos aeróbicos en forma de baile. Vamos a darle ritmo al martes con estas coreografías!

FAVORITO, SWALLA ,EL FLOW DE LA CUCURACHA Y VENDE PA CA

Tocar en el enlace para ver vídeos:

<https://www.youtube.com/watch?v=90qjLtkyMAU>

<https://www.youtube.com/watch?v=xAv8ydNMKNA>

<https://www.youtube.com/watch?v=i2KJ8nD-PTg>

<https://www.youtube.com/watch?v=8JXiKI9yPQO>

JUEGOS

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>

