

----- 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=rg0wGPOvcyM>

PARTE PRINCIPAL

25-30 minutos aproximadamente

Movimientos aeróbicos en forma de baile. Hoy nos divertiremos bailando MUEVE LA CINTURA, BIENVENIDOS A LA ZONA P, MAS MACARENA Y EGO

Tocar en el enlace para ver vídeos:

<https://www.youtube.com/watch?v=qYuZVu5ghGo>

<https://www.youtube.com/watch?v=TCzQ5WBfwso>

https://www.youtube.com/watch?v=g_EuLbT1MH4

<https://www.youtube.com/watch?v=2IGqp4fzCKY>

JUEGOS

15 minutos aproximadamente

Tocar en el enlace para ver el vídeo:

<https://www.youtube.com/watch?v=atG-JCu7Ydw>

VUELTA A LA CALMA

5 minutos aproximadamente

Hoy nos relajaremos con yoga para niños y el cuento de las mariposas

Tocar en el enlace para ver el vídeo:

<https://www.youtube.com/watch?v=MI1S5rM0ou0>

