

### ----- TABLA DE EJERCICIOS -----

#### CALENTAMIENTO

10 minutos aproximadamente

Hola, hoy realizaremos una rutina de 10 minutos para calentar músculos.

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

<https://youtu.be/yeavXkYxe18>

#### PARTE PRINCIPAL

Nuestras canciones... 20 minutos

**Tocar en el enlace para ver los vídeos:**

[https://youtu.be/d\\_qsJ0n6aOs](https://youtu.be/d_qsJ0n6aOs)

<https://youtu.be/bS2mngPhwGE>

<https://youtu.be/l4kXgK8ZZWs>

Y un poco de acondicionamiento... 16 minutos.

<https://youtu.be/Yl1ihoXiHAA>

#### GAP

Hoy trabajamos abductores. 10 minutos

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

[https://youtu.be/2dk87\\_ho2es](https://youtu.be/2dk87_ho2es)

Y glúteos. 15 minutos

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

<https://youtu.be/MhJyEwvaGfk>



## VUELTA A LA CALMA

10 minutos aproximadamente

Nuestros estiramientos y a seguir el día...

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

<https://youtu.be/YQQfhILVR7c>

Feliz día !!!

