

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

CALENTAMIENTO

10 minutos aproximadamente

Empezamos con un calentamiento de 10 minutos suave, para evitar lesiones.

Vamos...

Tocar en el enlace para ver vídeo:

https://youtu.be/rChw_kjinJ0

PARTE PRINCIPAL

Vamos con nuestras canciones... 25 minutos

Tocar en el enlace para ver los vídeos:

<https://youtu.be/ZzIKZs3In1o>

<https://youtu.be/l4kXgK8ZZWs>

<https://youtu.be/bS2mngPhwGE>

https://youtu.be/d_qsJ0n6aOqs

GAP

Y hoy seguimos con cardio, vamos con fuerza. 20 minutos.

Tocar en el enlace para ver vídeo:

<https://youtu.be/IPNbbXR8EA0>

Y trabajamos brazos. 15 minutos

Tocar en el enlace para ver vídeo:

<https://youtu.be/Tyg8j1VdYTQ>



VUELTA A LA CALMA

10 minutos aproximadamente

Terminamos con una rutina de estiramientos

Tocar en el enlace para ver vídeo:

<https://youtu.be/wA12mbgDiwY>

Feliz día !!!

