

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

CALENTAMIENTO

Hola, hoy hacemos un calentamiento cardio de 10 minutos. Vamos

Tocar en el enlace para ver vídeo:

<https://youtu.be/EuEoM-17xHQ>

PARTE PRINCIPAL

Empezamos con nuestras canciones. 25 minutos.

Tocar en el enlace para ver los vídeos:

<https://youtu.be/ZzIKZs3In1o>

<https://youtu.be/bS2mngPhwGE>

<https://youtu.be/I4kXgK8ZZWs>

https://youtu.be/d_qsJ0n6aOs

TONIFICACION

Y un poquito de tonificación para todo el cuerpo. 30 minutos.

Tocar en el enlace para ver vídeo:

<https://youtu.be/Mfw3rchYkiM>

VUELTA A LA CALMA

Relax y estiramiento en 10 minutos.

Tocar en el enlace para ver vídeo:

<https://youtu.be/YQQfhILVR7c>

¡Feliz día!!!

