

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

CALENTAMIENTO

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

Tocar en el enlace para ver vídeo:

<https://youtu.be/8ShzDvzZjiA>

PARTE PRINCIPAL

Seguimos con nuestras canciones. 25 minutos.

Tocar en el enlace para ver los vídeos:

<https://youtu.be/I4kXgK8ZZWs>

<https://youtu.be/bS2mngPhwGE>

<https://youtu.be/ZzIKZs3In1o>

https://youtu.be/d_qsJ0n6aOs

TONIFICACION

A continuación, una rutina quema “torrijas” de 40 minutos. Muchos días de sedentarismo, vamos a nuestro trabajo diario.

Tocar en el enlace para ver vídeo:

<https://youtu.be/WWh-xze2EEI>

VUELTA A LA CALMA

Estiramientos durante 10 minutos, para terminar y relajar músculos.

Tocar en el enlace para ver vídeo:

<https://youtu.be/wLMfzCyLo3s>

¡Feliz día!!!

