

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

CALENTAMIENTO

Hola, realizamos un calentamiento de 10 minutos para activarnos. Vamos.

Tocar en el enlace para ver vídeo:

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

PARTE PRINCIPAL

Nuestras canciones. 25 minutos.

Tocar en el enlace para ver los vídeos:

<https://youtu.be/6dz0RqbcVnc>

<https://youtu.be/bS2mngPhwGE>

<https://youtu.be/FzG4uDgje3M>

TONIFICACION Y GAP

Trabajamos brazos para ponerlos delgados y fibrosos.

Tocar en el enlace para ver vídeo:

<https://youtu.be/OdwYfGDKsxQ>

Y GAP, para fortalecer glúteos, abdominales y piernas.

https://youtu.be/KLG_DEKcdc

VUELTA A LA CALMA

Realizaremos unos estiramientos para volver a la normalidad. 10 minutos.

Tocar en el enlace para ver vídeo:

<https://youtu.be/E1rdXI6NtDc>

¡Qué tengan un muy buen día!!!

