

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

CALENTAMIENTO

Comenzamos con una activación de 10 minutos. Vamos.

Tocar en el enlace para ver vídeo:

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

PARTE PRINCIPAL

Tenemos nuestras canciones 25 minutos.

Tocar en el enlace para ver los vídeos:

https://youtu.be/d_qsJ0n6aOs

<https://youtu.be/bS2mngPhwGE>

<https://youtu.be/l4kXgK8ZZWs>

<https://youtu.be/ZzIKZs3In1o>

TONIFICACION Y GAP

Hacemos zumba durante 20 minutos.

Tocar en el enlace para ver vídeo:

<https://youtu.be/FmH8OMAIUWo>

y ejercicios hipopresivos durante 10 minutos para trabajar el abdomen.

<https://youtu.be/ltt1BYZlhVo>

VUELTA A LA CALMA

Realizamos unos estiramientos durante 10 minutos.

Tocar en el enlace para ver vídeo:

<https://youtu.be/LD37ZYZcJZ0>

Y hemos terminado por hoy.... Feliz día y vamos con ánimo.

