

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

#### CALENTAMIENTO

Empezamos con 10 minutos de ejercicios para poner los músculos a tono...

**Tocar en el enlace para ver vídeo:**

<https://youtu.be/CDW0wAa80Wg>

#### PARTE PRINCIPAL

Nuestras canciones 25 minutos.

**Tocar en el enlace para ver los vídeos:**

<https://youtu.be/l4kXgK8ZZWs>

<https://youtu.be/bS2mngPhwGE>

<https://youtu.be/6dz0RqbcVNc>

[https://youtu.be/d\\_qsJ0n6aOs](https://youtu.be/d_qsJ0n6aOs)

#### TONIFICACION Y GAP

Trabajamos la eliminación de grasa en la cintura...20 minutos.

**Tocar en el enlace para ver vídeo:**

<https://youtu.be/U90aYYvttVM>

Y un poquito de trabajo de vientre plano. 10 minutos.

<https://youtu.be/OHmXROP5tno>

#### VUELTA A LA CALMA

Estiramientos de 10 minutos, para volver a la normalidad.

**Tocar en el enlace para ver vídeo:**

<https://youtu.be/F-zvINoN9sA>

Espero qué os guste.... ¡Buen Día!!!

