

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

CALENTAMIENTO

Empezamos con 10 minutos de calentamiento

Tocar en el enlace para ver vídeo:

https://youtu.be/rChw_kjinJ0

PARTE PRINCIPAL

Seguimos con nuestras canciones 25 minutos.

Tocar en el enlace para ver los vídeos:

<https://youtu.be/ZzIKZs3In1o>

<https://youtu.be/bS2mngPhwGE>

<https://youtu.be/l4kXgK8ZZWs>

https://youtu.be/d_qsJ0n6aOs

TONIFICACION Y GAP

Además, hoy trabajamos brazos y reducir espalda. 25 minutos.

Tocar en el enlace para ver vídeo:

<https://youtu.be/awjkm6uqay0>

Y trabajaremos ejercicios para dolor de espalda y cuello(cervicales). 15 minutos.

Tocar en el enlace para ver vídeo:

<https://youtu.be/RPkjCrCtCkY>

VUELTA A LA CALMA

Hacemos un estiramiento de 10 minutos.

Tocar en el enlace para ver vídeo:

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

¡Qué tengáis un muy buen día!!!!

