

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

CALENTAMIENTO

Hola, empezamos nuestra clase de hoy con una puesta en acción de nuestros músculos. 10 minutos.

Tocar en el enlace para ver vídeo:

<https://youtu.be/cfHCmkUnXHw>

PARTE PRINCIPAL

Con nuestras canciones seguimos la clase. 25 minutos.

Tocar en el enlace para ver los vídeos:

<https://youtu.be/l4kXgK8ZZWs>

<https://youtu.be/bS2mngPhwGE>

<https://youtu.be/ZzIKZs3In1o>

https://youtu.be/d_qsJ0n6aOs

TONIFICACION Y GAP

Hacemos un poco de cardio sin impacto. 20 minutos.

Tocar en el enlace para ver vídeo:

<https://youtu.be/fvlnJpt9FDU>

Y un poco de GAP. 20 minutos.

Tocar en el enlace para ver vídeo:

<https://youtu.be/tDVD4ITFUho>

VUELTA A LA CALMA

Estiramientos durante 10 minutos.

Tocar en el enlace para ver vídeo:

<https://youtu.be/YQQfhILVR7c>

¡Qué disfruten!!!

