

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

#### CALENTAMIENTO

Comenzamos la clase de hoy con un calentamiento de 10 minutos. Vamos.

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

<https://youtu.be/CDW0wAa80Wg>

#### PARTE PRINCIPAL

Nuestra canción. 20 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

Hacemos un cardio moderado para perder grasa en acondicionamiento. 20 minutos.

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

[https://youtu.be/P\\_XEUPB-VbA](https://youtu.be/P_XEUPB-VbA)

Y un poco de GAP. 15 minutos.

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

<https://youtu.be/CitsyCTMlcY>

#### VUELTA A LA CALMA

Nuestros estiramientos para conseguir flexibilidad. 10 minutos.

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

<https://youtu.be/msTPZniCgR8>

¡Vamos con ganas y qué pasen buen día!!!

