

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

CALENTAMIENTO

Muy buenas, hacemos un calentamiento de 10 minutos.

Tocar en el enlace para ver vídeo:

https://youtu.be/Bg_MG9zUWD4

PARTE PRINCIPAL

Empezamos con las canciones. 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

TONIFICACION Y GAP

Hacemos un poco de brazos. Con mancuernas o con botellas de agua, leche, 15 minutos.

Tocar en el enlace para ver vídeo:

https://youtu.be/ZIm_qrJSOds

Y acondicionamiento con pelotas. 20 minutos.

Tocar en el enlace para ver vídeo:

<https://youtu.be/lCXeGs5kBoc>

VUELTA A LA CALMA

Realizamos los estiramientos durante 10 minutos.

Tocar en el enlace para ver vídeo:

<https://youtu.be/YQQfhILVR7c>

¡Feliz día!! Hasta la próxima sesión.

