

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

CALENTAMIENTO

Tenemos 10 minutos para empezar.

Tocar en el enlace para ver vídeo:

<https://youtu.be/g0z0rqqSmxY>

PARTE PRINCIPAL

Nuestras canciones. 25 minutos.

Tocar en el enlace para ver los vídeos:

<https://youtu.be/l4kXgK8ZZWs>

https://youtu.be/d_qsJ0n6aOs

<https://youtu.be/bS2mngPhwGE>

https://youtu.be/d_qsJ0n6aOs

TONIFICACION Y GAP

Y un poquito de cardio. 25 minutos.

Tocar en el enlace para ver vídeo:

<https://youtu.be/Gx908-caSyl>

Y acondicionamiento con gomas. 13 minutos.

Tocar en el enlace para ver vídeo:

https://youtu.be/S9P_aims20Y

VUELTA A LA CALMA

Ejercicios de estiramientos. 10 minutos.

Tocar en el enlace para ver vídeo:

<https://youtu.be/YQQfhILVR7c>

¡Qué tengáis muy buen día!!!

