

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

CALENTAMIENTO

Hola, realizamos un calentamiento de 10 minutos. Preparamos el cuerpo para trabajar.

Tocar en el enlace para ver vídeo:

<https://youtu.be/SJuzblZW6n0>

PARTE PRINCIPAL

Empezamos con canciones. Hoy hemos incorporado alguna nueva. A disfrutar. 25 minutos.

Tocar en el enlace para ver los vídeos:

<https://youtu.be/AYvRwsLU2ul>

<https://youtu.be/YcR8j-OzR4I>

<https://youtu.be/n4ZMQFIPxFU>

https://youtu.be/d_qsJ0n6aOs

TONIFICACION Y GAP

Acondicionamiento físico con aros. 20 minutos.

Tocar en el enlace para ver vídeo:

<https://youtu.be/Qq6ItEQOnCU>

Y hacemos ejercicios en colchonetas. GAP. 10 minutos.

Tocar en el enlace para ver vídeo:

<https://youtu.be/nhx2fWGFUiQ>

VUELTA A LA CALMA

Hacemos estiramientos para terminar la clase. 10 minutos.

Tocar en el enlace para ver vídeo:

<https://youtu.be/YQQfhILVR7c>

¡Feliz inicio de semana!!!

