

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

CALENTAMIENTO

Hacemos una puesta en marcha de 10 minutos. Vamos.

Tocar en el enlace para ver vídeo:

<https://youtu.be/SJuzblZW6n0>

PARTE PRINCIPAL

Canciones. 25 minutos.

Tocar en el enlace para ver los vídeos:

<https://youtu.be/6dz0RqbcVNc>

<https://youtu.be/bS2mngPhwGE>

<https://youtu.be/n4ZMQFIPxFU>

https://youtu.be/d_qsJ0n6aOs

TONIFICACION Y GAP

Hoy hacemos una rutina de acondicionamiento físico. Necesitamos balón y goma.
40 minutos

Tocar en el enlace para ver vídeo:

<https://youtu.be/cspBrut-0q4>

VUELTA A LA CALMA

Terminamos la clase con los estiramientos. 10 minutos.

Tocar en el enlace para ver vídeo:

<https://youtu.be/YQQfhILVR7c>

¡A trabajar!!!!

