

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

#### CALENTAMIENTO

Hola, hoy tenemos un calentamiento de 10 minutos. Vamos.

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

<https://youtu.be/Vwi3bA1HEWA>

#### PARTE PRINCIPAL

Comenzamos con nuestras canciones. 25 minutos.

**Tocar en el enlace para ver los vídeos:**

<https://youtu.be/n4ZMQFIPxFU>

<https://youtu.be/AYvRwsLU2uI>

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

[https://youtu.be/d\\_qsJ0n6aOs](https://youtu.be/d_qsJ0n6aOs)

#### TONIFICACION Y GAP

Y hacemos ejercicios quemagrasa.15 minutos.

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

<https://youtu.be/R1NndeFFq9o>

Y GAP. 15 minutos.

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

<https://youtu.be/ZW7euJrmlc>

#### VUELTA A LA CALMA

Concluimos con unos estiramientos durante 10 minutos.

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

<https://youtu.be/B7fQclKpmRA>

¡Ya podemos continuar con nuestro día!!! A por él.

