

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

#### CALENTAMIENTO

10 minutos aproximadamente

Es la primera parte de la clase y la fase en la que mediante movimientos sencillos, suaves y en los que se trabaja todo el cuerpo, se prepara a este para luego someterle un trabajo más intenso.

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

[https://www.youtube.com/watch?v=E\\_UBxQP0GZ8](https://www.youtube.com/watch?v=E_UBxQP0GZ8)

#### PARTE PRINCIPAL

25-30 minutos aproximadamente

Es la parte de trabajo cardiovascular de intensidad progresiva y ascendente. En esta fase es donde se realizan coreografías con su progresión metodológica consiguiente, la velocidad de la música será (145-160bpm). La clase de hoy será de COMBAT TRAINING una clase muy intensa

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

<https://www.youtube.com/watch?v=jCTEVKRTuS8>

#### TONIFICACIÓN

10-15 minutos aproximadamente

Hoy trabajaremos lumbares y espalda.

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

<https://www.youtube.com/watch?v=YcvyXzGJbc>

#### VUELTA A LA CALMA

5 minutos aproximadamente

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

<https://www.youtube.com/watch?v=YQQfhILVR7c>

