

----- 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 vídeo:

<https://www.youtube.com/watch?v=pCXqeqV-LVw>

PARTE PRINCIPAL

20-25 minutos aproximadamente

Movimientos aeróbicos en forma de baile con una intensidad de (135-160 beats/min). Hoy bailaremos:

POLOLA, SEÑORITA y CHA CHA CHA-CHA-CHA

Tocar en el enlace para ver vídeos:

<https://www.youtube.com/watch?v=F4IxiwfDAFI>

<https://www.youtube.com/watch?v=KfS2f17mGWs>

<https://www.youtube.com/watch?v=8tsOnrczU8U>

EJERCICIOS DE FORTALECIMIENTO

10 minutos aproximadamente

Para los mayores, es necesario realizar trabajo de fuerza para evitar la pérdida de tejido muscular propia del envejecimiento, así como la masa ósea, y también son importantes los ejercicios de equilibrio y flexibilidad para evitar las caídas y mantener las capacidades que permiten ser independiente. La tonificación de hoy será de brazos, no necesitamos ningún tipo de material.

Tocar en el enlace para ver vídeo:

<https://www.youtube.com/watch?v=iqBidNs7j3s>



VUELTA A LA CALMA

5 minutos aproximadamente

Tocar en el enlace para ver vídeos:

<https://www.youtube.com/watch?v=jQ5bSq9Q364>

