

### ----- 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=CNWplRhzegk>

#### PARTE PRINCIPAL

20-25 minutos aproximadamente

Movimientos aeróbicos en forma de baile con una intensidad de (135-160 beats/min). Vamos a por el viernes con estas coreografías tan divertidas LA MORDIDITA, VIVIR MI VIDA y BAILANDO.

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

<https://www.youtube.com/watch?v=F-MVaVaSAw0>

<https://www.youtube.com/watch?v=yxAa8PqXm6o>

<https://www.youtube.com/watch?v=7X8eftN2mv0>

#### 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. Hoy tonificaremos brazos con algo de peso (si se puede)

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

[https://www.youtube.com/watch?v=ZIm\\_grJSOds](https://www.youtube.com/watch?v=ZIm_grJSOds)



## VUELTA A LA CALMA

5 minutos aproximadamente

Tocar en el enlace para ver vídeos:

<https://www.youtube.com/watch?v=M-Kjemb-3OE>

