

----- 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=rChw_kjinJ0

PARTE PRINCIPAL

20-25 minutos aproximadamente

Movimientos aeróbicos en forma de baile con una intensidad de (135-160 beats/min). Hoy tenemos una sesión de cardio sin impacto.

Tocar en el enlace para ver vídeos:

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

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 trabajaremos la abdominales y necesitaremos una silla.

Tocar en el enlace para ver vídeo:

<https://www.youtube.com/watch?v=YKFO8MIAVLg>



VUELTA A LA CALMA

5 minutos aproximadamente

Tocar en el enlace para ver vídeos:

<https://www.youtube.com/watch?v=QoWI5o9wXXc>

