

### ----- 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.

**Ver vídeo:**

<https://www.youtube.com/watch?v=9XOqdbjADnQ>

#### PARTE PRINCIPAL

25-30 minutos aproximadamente

Movimientos aeróbicos en forma de baile

**Ver vídeos:**

<https://www.youtube.com/watch?v=6dz0RqbcVNc>

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

<https://www.youtube.com/watch?v=z5hD1pu3lgc>

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

<https://www.youtube.com/watch?v=WOKkYXH4Rvg>

#### JUEGOS

10-15 minutos aproximadamente

**Ver vídeo:**

<https://www.youtube.com/watch?v=NJOiDVh-I5Y>

#### VUELTA A LA CALMA

5 minutos aproximadamente

**Ver vídeos:**

<https://www.youtube.com/watch?v=9hqIjwmRMYA>

