

### ----- 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=rg0wGPOvcyM>

#### PARTE PRINCIPAL

25-30 minutos aproximadamente

Movimientos aeróbicos en forma de baile. Hoy vamos a bailar estas coreografías con mucho ritmo:

TU TU, MAD LOVE, EL FLOW DE LA CUCURACHA Y RAVE DE FAVELA

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

<https://www.youtube.com/watch?v=MWJlxSFH2hU>

<https://www.youtube.com/watch?v=e4NEy1gODv0>

<https://www.youtube.com/watch?v=i2KJ8nD-PTg>

<https://www.youtube.com/watch?v=8M6r9yG4Qzg>

#### ACROSPOTS

15 minutos aproximadamente

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

<https://www.youtube.com/watch?v=ZJeXzJ352k>

#### VUELTA A LA CALMA

5 minutos aproximadamente

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

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

