

----- 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=9XOqdbjADnQ>

PARTE PRINCIPAL

25-30 minutos aproximadamente

Movimientos aeróbicos en forma de baile. Hoy bailaremos para despedir la semana AZUKITA, POLOLA, FRESA y MUEVELO.

Tocar en el enlace para 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>

JUEGOS

15 minutos aproximadamente

Tocar en el enlace para ver el vídeo:

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

VUELTA A LA CALMA

5 minutos aproximadamente

Tocar en el enlace para ver el vídeo:

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

