

### ----- 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 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=E\\_UBxQP0GZ8](https://www.youtube.com/watch?v=E_UBxQP0GZ8)

#### PARTE PRINCIPAL

25-30 minutos aproximadamente

Duración 25-30 minutos

Movimientos aeróbicos en forma de baile

¡Vamos a darle ritmo al miércoles es con estas coreografías!

FAVORITO, SWALLA, EL FLOW DE LA CUCURACHA Y VENDE PA CA

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

<https://www.youtube.com/watch?v=90qjLtkyMAU>

<https://www.youtube.com/watch?v=xAv8ydNMKNA>

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

<https://www.youtube.com/watch?v=8JXiKI9yPQO>

#### 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>

