GIMNASIA DE MANTENIMIENTO

CLASE 31

----- TABLA DE EJERCICIOS ------

CALENTAMIENTO

Hola, realizamos un calentamiento hoy de 6 minutos.

Tocar en el enlace para ver vídeo:

https://youtu.be/SJuzbIZW6n0

PARTE PRINCIPAL

Seguimos con nuestras canciones, algunas de ellas ya nuevas. 25 minutos.

Tocar en el enlace para ver los vídeos:

https://youtu.be/bS2mngPhwGE

https://youtu.be/YcR8j-OzR4I

https://youtu.be/n4ZMQFlPxFU

https://youtu.be/d_qsJ0n6aOs

TONIFICACION Y GAP

Y ahora hacemos una rutina para quemar grasa. 30 minutos.

Tocar en el enlace para ver vídeo:

https://youtu.be/VKOYzh10ipE

VUELTA A LA CALMA

Realizamos unos estiramientos de 10 minutos, después del entreno.

Tocar en el enlace para ver vídeo:

https://youtu.be/YQQfhILVR7c