

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

CALENTAMIENTO

Hola, realizamos un calentamiento hoy de 6 minutos.

Tocar en el enlace para ver vídeo:

<https://youtu.be/SJuzblZW6n0>

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/n4ZMQFIPxFU>

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>

