

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

CALENTAMIENTO

Hoy empezamos con una puesta en marcha de 10 minutos.

Tocar en el enlace para ver vídeo:

<https://youtu.be/g0z0rqoSmyY>

PARTE PRINCIPAL

Bailamos nuestras canciones. 25 minutos.

Tocar en el enlace para ver los vídeos:

<https://youtu.be/YcR8j-OzR4I>

<https://youtu.be/bS2mngPhwGE>

<https://youtu.be/n4ZMQFIPxYU>

https://youtu.be/d_qsJ0n6aOs

TONIFICACION Y GAP

Y trabajamos abdomen y brazos. 12 minutos.

Tocar en el enlace para ver vídeo:

<https://youtu.be/BGMVzoDIKMw>

Y GAP, qué llega el fin de... 10 minutos.

Tocar en el enlace para ver vídeo:

<https://youtu.be/zp6cFyMdmAc>

VUELTA A LA CALMA

Vamos terminando, pero antes hacemos nuestros estiramientos. 10 minutos.

Tocar en el enlace para ver vídeo:

<https://youtu.be/KrgcBtBe5KI>

