

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

CALENTAMIENTO

Comenzamos nuestra sesión, con una puesta en acción de músculos. 10 minutos.

Tocar en el enlace para ver vídeo:

https://youtu.be/rChw_kjinJ0

PARTE PRINCIPAL

Empezamos con nuestras canciones. 25 minutos.

Tocar en el enlace para ver los vídeos:

<https://youtu.be/n4ZMQFIPxFU>

<https://youtu.be/bS2mngPhwGE>

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

https://youtu.be/d_qsJ0n6aOs

TONIFICACION Y GAP

Y seguimos con ejercicios con mancuernas. 10 minutos.

Tocar en el enlace para ver vídeo:

<https://youtu.be/8I463L8UaTI>

Y un poquito de piernas. Trabajamos la parte interna del muslo. 10 minutos.

Tocar en el enlace para ver vídeo:

<https://youtu.be/3YfWmbBfeLA>

VUELTA A LA CALMA

Reducimos nuestra intensidad de esfuerzo, para llegar a la normalidad. 10 minutos.

Tocar en el enlace para ver vídeo:

<https://youtu.be/ukygtRv6zEg>

¡Hemos terminado por hoy, feliz día y nos vemos mañana!!!

