

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

CALENTAMIENTO

Hola, comenzamos con nuestra puesta en acción diaria. 10 minutos.

Tocar en el enlace para ver vídeo:

<https://youtu.be/CDW0wAa80Wg>

PARTE PRINCIPAL

Seguimos 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 trabajamos acondicionamiento con pelotas. 10 minutos.

Tocar en el enlace para ver vídeo:

https://youtu.be/R5_XILHslsE

Y una rutina de ejercicios de aductor es. 10 minutos.

Tocar en el enlace para ver vídeo:

https://youtu.be/Qf7_Xddu8vU

VUELTA A LA CALMA

Y terminamos con nuestros estiramientos. 10 minutos.

Tocar en el enlace para ver vídeo:

<https://youtu.be/Lx4YFmORsWc>

Hemos terminado por hoy. Esperamos qué os haya gustado. Hasta mañana!!!

