GIMNASIA DE MANTENIMIENTO

CLASE 35

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

CALENTAMIENTO

Hoy realizamos una puesta en marcha. Con el calentamiento nos aseguramos el no lesionarnos. 10 minutos

Tocar en el enlace para ver vídeo:

https://youtu.be/6TLunkbI9Y4

PARTE PRINCIPAL

Comenzamos con nuestros bailes. Recuerda qué con las canciones se activa el cuerpo se pierde peso. 25 minutos.

Tocar en el enlace para ver los vídeos:

https://youtu.be/bS2mngPhwGE

https://youtu.be/jYFKtlBkspc

https://youtu.be/a8-zyaKbyFY

https://youtu.be/d_qsJ0n6aOs

TONIFICACION Y GAP

y Ahora tonificamos bíceps y tríceps con gomas. 10 minutos

Tocar en el enlace para ver vídeo:

https://youtu.be/vKArO8ghPIs

Y un poquito de Gap. 10 minutos.

Tocar en el enlace para ver vídeo:

https://youtu.be/CItsyCTMlcY

VUELTA A LA CALMA

Terminamos volviendo las pulsaciones a un ritmo normal, prevenimos lesiones y calambres. 10 minutos.

Tocar en el enlace para ver vídeo:

https://youtu.be/MmA6gbPxpz4

Feliz día¡!!!

Ayuntamiento de la
Villa de Posadas