

----- 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/jYFKtIBkspc>

<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!!!

