



Aquí tenéis enlaces en los que encontraréis diferentes rutinas de ejercicios, actividades físicas y coreografías para que os mováis un poquito en casa, solos o acompañados con vuestra familia, ¡animaros!

RUTINAS DE CARDIO (PARA TRABAJAR VUESTRA RESISTENCIA Y FUERZA)

<https://www.youtube.com/watch?v=39Sn10y7HMM> cardio para principiantes

https://www.youtube.com/watch?v=WNz9C_vyIB0 cardio bajo impacto (sin salto)

https://www.youtube.com/watch?v=3_vMEwmyUOM&list=PLvMfTbIQXhEbbOvP03Wy9ImprM0h7xedj&index=1 Cardio bajo impacto (sin salto)

<https://www.youtube.com/watch?v=IWXmagZ-QMU> body combat

<https://www.youtube.com/watch?v=9WgkiB-GQM> COREOGRAFÍA E INGLÉS

RUTINAS DE TONIFICACIÓN

<https://www.youtube.com/watch?v=G540o1RjAUQ&list=PLqtFDvJKTleezArr1lxo54XMQDDoAEe-Y&index=3>
ABDOMEN Y PIERNAS.

<https://www.youtube.com/watch?v=diFjQVUL7wk> TONIFICACIÓN TODO EL CUERPO

<https://www.youtube.com/watch?v=NTI92aK5qtQ&list=RDCMUCfwP2H1CDJvssk6g2pm8EgA&index=26>
RUTINA CORTA PERO INTENSA DE TODO EL CUERPO (SÓLO 7 MINUTOS)

<https://www.youtube.com/watch?v=tiTDIaBIWqU&list=RDCMUCfwP2H1CDJvssk6g2pm8EgA&index=2>
ABDOMINALES

https://www.youtube.com/watch?v=Zlm_qrJSODs&list=RDCMUCfwP2H1CDJvssk6g2pm8EgA&index=6
RUTINA BRAZOS (aunque viene con mancuernas, podéis utilizar botellas de agua de las pequeñas).

<https://www.youtube.com/watch?v=mmq5zZfmlws> TABATA

ESTIRAMIENTOS, REALAJACIÓN Y YOGA

<https://www.youtube.com/watch?v=YQQfhILVR7c> ESTIRAMIENTOS TODO EL CUERPO

<https://www.youtube.com/watch?v=1J8CRcoFekE> RESPIRACIÓN Y RELAJACIÓN

<https://www.youtube.com/watch?v=SvkS0hfyDZM&t=309s> MINDFULLNESS

¡LA EDUCACIÓN FÍSICA TAMBIÉN EN CASA!

¡TODOS A PRACTICAR!