

# I SESIÓN AEROBIC

<b>CALENTAMIENTO</b>			
Nº	DESCRIPCIÓN	BITS	BITS TOTAL
1	Elevación tacón + extensión brazo arriba	8	32
2	Steptouch + aperturas laterales brazo	8	
3	Rodilla arriba + circulo brazo	8	
4	Talón glúteo + dorsal brazos	8	
<b>PARTE PRINCIPAL</b>			
Nº	DESCRIPCIÓN	BITS	BITS TOTAL
1	Paso atrás + extensión 2 brazos arriba	4	32
2	Lounge + extensión lateral brazo	4	
3	steptouch diagonal palmadas (4 hacia delante)	8	
4	Paso atrás + extensión 2 brazos arriba	4	
5	Lounge + extensión lateral brazo	4	
6	steptouch diagonal palmadas (4 hacia detras)	8	
1	Cruzamiento detrás avance lateral dcha+ espada	4	64
2	V + Palmas hacia arriba	4	
3	Talón glúteo (4) + Bíceps	8	
4	Jota (4)	16	
5	Cruzamiento detrás avance lateral izda.+ espada	4	
6	V + Palmas hacia arriba	4	
7	Talón glúteo (4) + Bíceps	8	
8	Jota (4)	16	