

II SESIÓN AEROBIC

CALENTAMIENTO			
Nº	DESCRIPCIÓN	BITS	BITS TOTAL
1	Elevación tacón + circulo brazo	8	32
2	Talón glúteo + dorsales	8	
3	Equis con brazos y piernas (2uds)	8	
4	Elevación puntera + Biceps brazos	8	
PARTE PRINCIPAL			
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 detrás)	8	
1	Steptouch doble lateral dcha+ brazos arriba	4	32
2	Saltitos delante (2) + extensión hombro	4	
3	Steptouch doble lateral izda + brazos arriba	4	
4	Saltitos delante (2) + extensión hombro	4	
5	Mambo lateral derecha	4	
6	Talón glúteo izda doble	4	
7	Mambo lateral izquierda	4	
8	Talón glúteo dcha doble	4	
1	Cruzado detrás dcha+ V baja manos en rodilla	8	32
2	Cruzado detrás izda+ V baja manos en rodilla	8	
3	Patada baja frente	8	
4	Rodilla arriba doble	8	