

Ejercicio #16

Kinky

Y no olviden estimados amigos, entusiasmo y
alegría que ponga en cada ejercicio, se vera
reflejado en buenos resultados para su salud y su físico ... y su físico
fibra.. vamos a empezar con nuestro primer ejercicio de
calentamiento, imitación de marcha elevación rodillas al frente
y balanceando bien esos brazos
escuchemos el fondo musical...seguimos con movimiento de brazos ejercicio #7 posición inicial firmes
balanceo de brazos a los costados, 2do tiempo brazos arriba
3er tiempo brazos al costado y firmes .. y firmes y firmes
listos..? listos...?y emp y emp y emp y empezamos ..!y ahora vamos al ejercicio #10 prospero inferior para hacer
trabajar el músculo de la
espalda y la cintura ... much much mucha energía .. listos?? listos??
y empezamos..y arriba.. al frente .. y arriba.. al frente
ejercicios #s 26, 27 y 28 vamos a saltar un poco posición inicial parados sobre un pie
el otro extendido y elevado a un costado , las manos a la cintura y vamos a realizar
2 saltitos con cada pie . pie piee .. piee alternando la extensión del hombro
listos?? y emp y emp y emp y empezamosy arriba.. abajo.. arriba.. abajo..
y arriba.. abajo.. arriba.. abajo..
y 1, 2, 3
ahor ahor ahor ahora debemos volver poco a poco a la normalidad volver poco a poco
a la normalidad mientras ustedes se deleitan con música suave... suave... suave. ..
listos? ..listos? y empezamos..
y 1 y 1 y 1
y arriba, al frente, y arriba y y allllllto.

Lyrics provided by

<https://damnllyrics.com/>