

Skript

Funktionelles Cardiotraining

Fit und gesund Kongress 2021 in Röhlingen

Warm up

- Im Squat Armschub und Rotation, dazu tief gehen
- Re/ lie wiegen
- Side to side
- Step leg curl
- Step knee lift

Workout

- Walk & knee lift front, walk back
- Kniebeuge/ 3x Federn, 7 x Federn → ein Bein auf 3 zur Seite Stück für Stück öffnen/ schließen; Re/ li
- Push touch front/ side → „Stop“

- Step knee lift repeater 7 & march, bei 2, 4, 6 Tripple als Option mambo → Squat front/ back mit einem Jump 90° öffnen
- Fersen im Wechsel nach vorne absetzen → schnell

- Step back leg lift & march → Einbeinstand → Kniebeuge → Bein ausdrehen
- Scissor Jump

- Squat side; 3 x Federn → seitlich öffnen, dieses Bein nach hinten setzen, zur Seite und schließen; → hinten halten und dieses Bein strecken und beugen, gestreckt halten → Oberkörperrotation
- „Riverdance“

- Double step touch, single step touch, power step touch → Kniebeuge, dazu Fersenslift
- Step side leg lift & march → Bein seitlich halten → Kneelift → cross back

- Push touch front/ push touch side/ push touch back; Armvariationen dazu

CDs: Go deep spirit, Functioning

Vielen Dank fürs Mitmachen und viel Spaß beim Umsetzen 😊

Kontakt

Katja Willnauer-Merz

Email Katja.Willnauer@googlemail.com

Facebook/Instagram Katja Willnauer

Mobil 0176 555 122 98

