

Stepaerobic Programm 1:

1. Basic Step 2x8
2. Basic Step um den Steper 2x
3. V-Step front &
4. V-Step Reverse a 16 x
5. Knielift mitte, links, rechts 2x a 16 x
6. Frontkick mitte, links, rechts 2 x 16 x
7. Up to Step Site by Site 16 x
8. Sternschritt Site repeat 8 x allen vier Seiten wiederholen jeweils zwei Wiederholungen weniger bis auf eine Wiederholung.
9. Steptouch on Step 16 x
10. Site Steptouch 16 x
11. Cross the Steper 16 x
12. Knielift 16 x
13. Knieliftrepeater 16 x
14. Over the Step from Site to Site 16 x

Eine Wiederholung ist oder zählt wenn beide Seiten durchgeführt wurden.
Das ganze Programm ist im Zweierpaketen auf rechts und auf links durchzuführen.

Wenn noch Zeit ist, wird alles auf non stop rechts hintereinander wiederholt, das gleiche gilt auch danach auf links.

Idealerweise wird zum Abschluss erst alles auf rechts und im Anschluss alles auf links wiederholt!

Wasilios Wamwakithis

Medizinischer Gesundheitsmanager - Fitness- und Diätexperte, Coach und Personaltrainer...,

Sportliche Leitung und Diäterstellung,

Geschäftsführer,

Sportcamp Aktiv Powertours®