

Fitness-Mix

Name: **Workout mit STEP**
Beschreibung: **2. Stunde**
Workout: **kleine Tubes**
Choreographie: **ISA aus Tuttlingen**

0163 – 40 33 66 2

WARM UP

4 x 8 "Hot-Stepper"

WORKOUT MIT STEP

kleine Tubes um Knöchel:

1. side to side (floor)
2. basic re, li
3. (1 – 2) up re, li / (3 – 6) leg curl re, li / (7 – 8) federn on top
(1 x 8) wiederholen down

Arme / Oberkörper:

1. **biceps** (1 Fuss steht im Tube auf dem STEP - Schrittstellung)
2. **Schulterblatt-Retraktion** (wie oben)
3. **Latziehen**
4. **Brustziehen**

(Übungen Beine / Oberkörper im Wechsel durchführen)

5. **Trizeps-Dips** am STEP
6. **Adduktion** mit STEP (Liegen neben dem STEP)

Wenn Ihr nicht klarkommt einfach anrufen (07461-760 789 1) oder in mein Forum schreiben!