

## Workout

### V-Toner Aerobic

Counts	Bewegung	Arme
<b>Block 1</b>		
1 – 4	walk vw re	
5 – 8	nach hinten absitzen	bizeps re
1 – 4	walk rw li	
5 – 8	absitzen	bizeps li
2 x 8	wh	
<b>Block 2</b>		
1 – 4	V-Step re	
5 – 8	Ausfallschritt nach diagonal re vorne	Brust low
1 – 4	V-Step li	
5 – 8	Ausfallschritt nach diagonal li vorne	Brust low
2 x 8	wh	
<b>Block 3</b>		
1 – 4	squat nach re (halten)	lat-drücken
5 – 8	squat	wie oben
1 – 8	2 x squat	wie oben
2 x 8	4 x squat nach li wh	wie oben
<b>Block 4</b>		
1 – 4	grapevine re	1/1 Kreis (ohne drücken)
5 – 8	lunge back li (1/2 Tempo)	Brust basic
1 – 4	grapevine li	1/1 Kreis (ohne drücken)
5 – 8	lunge back re (1/2 Tempo)	Brust basic
2 x 8	wh	

Vgl.: *SPEZIELLE THEMEN/V-Toner (Erklärungen)*