

TURNFESTAKADEMIE

WS 116 Power Workout

Karin Schumann

Aqua Intervall Workout



CD: Move Ya – Cycling up & down

Dies ist zwar eine Cycling Land CD, eignet sich aber bestens für diesen Aqua Power Workout

Gerät: Hanteln und Beinschwimmer mittel

Übung	counts	Wdh.	Beinbewegung	Armbewegung	Bemerkung
Warm up Respect/Deeper Love 98 BPM					
Laufen auf der Stelle	1-32	4 X	Knie up	Schieben vor re/li im Wechsel	
Push	1-32	3 X	Hüft breiter Stand	Beide Arme vor schieben (Pushen)	
Repeater Knie	1-32	3 X	Re/o. li. Knie hoch u. ab	Hand diagonal ans Knie	
Knie lift	1-32	2 X	2 x re Knie/2x li Knie	Push nach unten	
Hauptteil Lied 4: Passenger 134 BPM					
Dribbeln	1-32	3 X	Frontal breiter Stand	Zur Seite halten	
Kreisen	1-32	3 X	Frontal breiter Stand	re Arm nach innen kreisen	
Kreisen	1-32	3 x	Frontal breiter Stand	li. Arm nach innen kreisen	
Kick	1-32	3 X	Re/li kick nach hinten	Push nach vorne	
Kick	1-32	3 X	Re kick nach hinten	li. Hantel diagonal zum Knie	
Kick	1-32	3 X	Li kick nach hinten	Re Hantel diagonal zum Knie	
Lied: Kleopatra 96 BPM					
Bauch	1-32	3 X	Beide Beine nach vorne und nach hinten strecken in der Sagittalebene	Entgegen gesetzt	lang ausstrecken

Klein/Groß (Crunches- Aufrichtung)	1-32	3 X	beide Knie Richtung Brust ziehen und ab	Re./li.nach vorne um die Knie schließen u. wieder öffnen	Beim Heranziehen ausatmen
Bauch	1-32	3 X	Auf den Bauch legen beide Knie zur Brust heranziehen	Parallel zur Brust heran ziehen	
Lied: Lost in Dreams 140 BPM					
Push/ Seite	1-32	3 X	Frontal breiter Stand	Re. u. li. zur Seite puschen	
Push vorne/Seite	1-32	3 X	Frontal breiter Stand	Re./li zur Seite gleichzeitig im Wechsel vorne/Seite	
Kick/pusch	1-32	3 X	Li. Bein kick seitlich/oben	Beide Arme push nach re. zur Seite	
Kick/pusch	1-32	3 X	Re. Bein kick seitlich/oben	Beide Arme push nach li. zur Seite	
Kick/Seite/vor	1-32	3 X	Re. Bein kick im Wechsel vorne/Seite	Li. Arm im Wechsel vorne/Seite	
Kick/Seite/vor	1-32	3 X	Li. Bein kick im Wechsel vorne/Seite	Re. Arm im Wechsel vorne/Seite	
Bob der Baumeister/ Pressluft- hammer	1-32	3 X	Hüftbreiter Stand super Power	Beide Hanteln vor dem Körper im Tempo nach unten puschen	Bauch fest, aufrechter Stand
Lied: Klar 95 BPM					
Push/Kreisen	1-32	3 X	Hüftbreiter Stand	Re. Arm push nach unten zum li. Knie (1,2) weit öffnen nach außen (1,2)	
Push/Kreisen	1-32	3 X	Hüftbreiter Stand	Li. Arm puschnach unten zum re. Knie weit öffnen nach außen	
Bauch	1-32	3 X	Kicken in der Frontalebene mit beiden Beinen nach re. und li.	Jeweils re/li zur Seite gestreckt	auf die Hüftstreckung achten
Bauch	1-32	3 X	Kicken beide Beine (Knie zusammen) nach vorne/ Hüft breit auseinander nach vorne Im Wechsel	Push nach unten	
Boxen/Kick	1-32	3 X	Kicken im Wechsel nach vorne	Parallel zum Fuß	
Boxen	1-32	3 X	Hüftbreiter Stand	Im Wechsel nach vorne	

Viel Spaß in eurer Stunde wünscht euch Karin Schumann.



Das Aqua Fitness Trainingskonzept

© DEHAG ACADEMY Hermann-Seger-Str. 18-20 * 50226 Frechen * academy@dehaq.de * www.dehaq.de
Tel. (0 22 34) 27 69 3 Fax (0 22 34) 2 37 66