

T U R N F E S T A K A D E M I E

WS 222 Cardio Power mit dem Brasil®

Anja Turleyski

Sinnlich, stark, Explosiv!

Ein Power-Workout im $\frac{3}{4}$ Takt mit Kampfsportelementen. Cardio Power ist ein optimaler Mix zur Förderung von Gelassenheit und Lebensfreude. Der Wechsel zwischen starken und ausdrucksvollen sowie weichen und sinnlichen Bewegungsabläufen geben dem Workout seine einzigartige Note.

Konzept:

Intro: mit Brasil im Squat: Schultermobilisation

Arme (gerade, gebeugt, hoch, tief, in, out)

10 Minuten

Honki Tonki

Warm up: Grundschrift, am Platz & vor/zurück

5 : Block 1 stolz (shield) & block

2 : Shake it athletisch im Stand

5 : Block 1 plus March vor/zurück

2 : Relax : Brille

5 : Block 2 Arme Bi & Brust zur Seite

2 : Trommel

5 : Block 2 Arme Bi & Brust/Schulter side mit vor/zurück

Block 1 & Block 2

2 : Twist Bauch im Squat

5 : Block 3 Arme Mittellinie oben/unten

Schulter re Arme hoch & li Arme tief autsch ;-)

Block 1 + 2 + 3

2 : Schulter vor/rück Alternative hoch/tief

5 : Block 4 Beine : Lounge back 4x & Kick re/li

Block 1 + 2 + 3 + 4

2 : Flamingo 1 Minute re & 1 Minute li

5 : Alles zusammen 1 + 2 + 3 + 4

Alternativen: Bi, Space & Flow, Supermann, Stick, Balance-Modul,
 im Liegen: Überzüge, 4Vübler

Cool down

Entspannung