

4. NRW-Landesturnfest 



Turnfestakademie Hamm 2019

Skript

WS 209

WS 4XF Tough Class

Referent/in: **Valentini, Adriano**

Functional Training in neuem Format für große Gruppen. Das neue Gruppen-Workout begeistert alle, denen bisherige GroupFitness-Formate zu kompliziert, zu choreographisch, zu rhythmusorientiert oder zu tänzerisch waren und die sich gemäß ihrem individuellen Leistungsvermögen auspowern wollen. Tough-Class ist ein super Mix aus Cardio-, Kraft und Koordinationstraining, mit schnellen und dynamischen Bewegungsabläufen durch Intervallbelastung.

Tough Class Einsteiger MIX

Belastungsphasen 60 sec, Pause 60 sec

Gesamtzeit: 26 min.

- 01 Ground Jack
- 02 Skorpion
- 03 Anfersen
- 04 Holzhacker Crunch
- 05 Kniehebelauf
- 06 Reverse Plank
- 07 Twisten
- 08 Handwalk

Pause

- 01 Ground Jack
- 02 Skorpion
- 03 Anfersen
- 04 Holzhacker Crunch
- 05 Kniehebelauf
- 06 Reverse Plank
- 07 Twisten
- 08 Handwalk

Pause

- 01 Ground Jack
- 02 Skorpion
- 03 Anfersen
- 04 Holzhacker Crunch
- 05 Kniehebelauf
- 06 Reverse Plank
- 07 Twisten
- 08 Handwalk