POUND®

Das mitreißende Rock-Workout für den ganzen Körper

Dieses hocheffektive Ganzkörpertraining verwandelt das Trommeln mit speziell entwickelten, leicht gewichteten Ripstix® in eine kraftvolle und schweißtreibende Jam-Session. Zu mitreißenden, rockigen Beats agiert der gesamte Körper wie ein Schlagzeuger auf der Matte, wodurch funktionelle Kraftübungen und intensive Cardio-Intervalle perfekt miteinander verschmelzen. Die elektrisierende, lautstarke Atmosphäre garantiert puren Trainingsspaß und liefert inspirierende Ideeimpulse für die eigene sportliche Praxis.

- Schwerpunkt: Ganzkörperkräftigung, Kraftausdauer, Koordination

Erwärmung:

- Warm up: Beliver

Hauptteil:

- Set Level 1: The Middle
- Lunge Level 1: Unholy
- Kit Level 1: Song 2
- Set Level 1: No Good
- Lunge Level 1: Kids aren´t alright
- Set Level 2: Hustler
- Kit Level 2: Blood//Water
- T&A Level 1: Wish you well
- Set Level 1: Seize the Power
- Set Level 3: Hit the road Jack

Ausklang:

- Cool down: Take it

Material:

- Ripstix
- Yoga-Matte
- Musikanlage