PowerDumbell

Das dynamische Kraft- und Ganzkörperworkout mit der Kurzhantel.

Dieses hocheffektive Gruppenworkout setzt auf ein intensives Krafttraining mit Kurzhanteln, das den gesamten Körper gezielt stärkt, formt und definiert. Die Kombination aus mitreißenden Beats und dynamischen Bewegungsabfolgen sorgt für eine energiegeladene Atmosphäre, die puren Trainingsspaß garantiert und zu sportlichen Höchstleistungen anspornt. Ein abwechslungsreiches Power-Format, das nicht nur die Muskulatur fordert, sondern auch jede Menge Inspiration und neue Impulse für die eigene sportliche Praxis liefert.

Schwerpunkt: Ganzkörperkräftigung, Kraftausdauer, Koordination

Erwärmung:

- Schritte und Kombination aus der Aerobic
- Einfache Step-Schritte auf dem Brett

Hauptteil:

- Sumo Squat & Bizeps Curls
- Kreuzheben & aufrechtes Rudern
- Squat & Schulterdrücken
- Ausfallschritt & Trizeps Curls
- „Wischen“
- Frontheben & Seitheben
- Arnold Press
- Kick Backs
- Planks & Rudern
- Russian Twist
- Glute Bridge
- Sit Ups

Ausklang:

- Cool down mit verschiedenen Dehnübungen liegend, sitzen und stehend
- Abschluss: Gemeinsames, bewusstes Atmen

Musik:

- Clubstyle Deluxe „Bodrum“ 128-134 BPM
- Piano Covers