

www.adriano-valentini.de

aerobic

block I

2 x leg curl + stop + 3 kreuzen/hinten + turn (r/l)	16
2 x double step touch (l/r) -	8
2 x mambo/seit (l)	8

block II

1 x grapevine + 3 x knee (r/l)	8
3 x v-step, 2 x vor, 1 x rück (l/r)	12
chacha vor + push (l)	6
chacha rück + push (l), <i>variation: chacha turn</i>	6

block III

1 x chasse (r)	4
2 x leg curl (l/r), <i>variation: turn reverse</i>	4
4 x step touch (l/r)	8
“torero” + turn + “torero” (l/r)	8
4 x lunge (l/r)	8

www.adriano-valentini.de

step

block I

4 x tap auf step (r/l)	8
Hoch/öffnen + 2 x 6point/vor + zurück	12
1 x lift + 4 x push/boden	12

block II

„spider“ + box auf step (r/l)	12
4 x 6point/mambo (r/l)	12
„basic“ auf 5 + 6point am boden(r/l)	8

block III

nach oben + 3 x lunge/seitlich + ab/turn (r/l)	12
hoch/kick (6) + unten/kick (6) (r/l)	12
1 x repeater (r)	8

www.adriano-valentini.de

workout mit step

STEP VERTIKAL

Übung 1

Ein Bein auf Step – anderes Bein Abduktion.

Übung 2

Ein Bein auf Step – anderes Bein unten. Belastung auf oberem Bein. Einbeinige Kniebeuge.

Übung 3

Beide Beine oben. Enge Kniebeuge. Unten halten, Arme außenrotiert nach hinten ziehen.

Übung 4

Beide Füße an Stepkante – Fersen anheben. Wadenmuskulatur. Variation mit Armen.

Übung 5

Step zwischen den Beinen. Step „zusammendrücken“. Adduktoren.

Übung 6

Ausfallschritt, hintere Fußspitze auf Step. Bewegung senkrecht nach unten, Knie hinter Fußspitze.

Übung 7

Weite Kniebeugen. Ein Bein auf Step.

Umbau: Step vor dem Körper aufstellen.

Übung 8

Step vor Körper aufstellen. Abduktion, ein Bein anheben. Variation: Ferse 3x zum Gesäß ziehen.?

Übung 9

Step vor Körper aufstellen. Fersen anheben, Variation: 3 x halten, einbeinig.?

Übung 10

Step vor Körper halten. Ein Bein anheben, halten. Stabilisation.?

Übung 11

Bein nach hinten schieben – Gesäßmuskulatur.

Übung 12

Step auf Fuß stellen, Fuß anheben – Schienbeinmuskulatur. ?

Umbau: Step schräg aufstellen.

Übung 13

Ein Bein auf Step - Ausfallschritt.

Übung 14

Beide Beine oben, zur hohen Seite schauen - enge Kniebeuge.

Übung 15

Tiefe Bankstellung, ein Bein anheben - Gesäßmuskulatur.

Übung 16

Auf der Seite ablegen, oberes Bein anhebe - Abduktion. Variation: Bein langsam rotieren.

Übung 17

Auf den Rücken legen, Gesäß an der Stepkante - Beckenheben.

Übung 18

Auf den Rücken legen, Gesäß an der Stepkante - Bauchmuskulatur. Variation: Becken und Bauch zusammen. ?

Übung 19

Auf Step ablegen, Hände unter dem Gesäß - Beide Beine öffnen - Aduktion.

Übung 20

Rücken auf Step liegend, Beine Richtung Decke schieben – Bauchmuskulatur. ?

Übung 21

Rücken auf Step liegend, Beine im Wechsel schieben – Bauchmuskulatur. ?