

4 XF Tough Class

Adriano Valentini

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

Dauer pro Übung: 60 sec

8 Übungen je Block (A – H) = 8:00 min

Gesamtdauer: 3 x 8:00 min = 24:00 min + 2:00 min Pause = 26:00 min

- A Plank Jack
- B Skorpion
- C Anfersen
- D Holzhacker-Crunch
- E Kniehebelauf
- F Reverse Plank
- G Twisten
- H Burpees

----- Pause 60 sec -----

- A Plank Jack
- B Skorpion
- C Anfersen
- D Holzhacker-Crunch
- E Kniehebelauf
- F Reverse Plank
- G Twisten
- H Burpees

----- Pause 60 sec -----

- A Plank Jack
- B Skorpion
- C Anfersen
- D Holzhacker-Crunch
- E Kniehebelauf
- F Reverse Plank
- G Twisten
- H Burpees