

Osnamotion 2018 13:45-14:45 Functional Bodyfitness

Fundamental Primal Moves Level 1 und Level 2 kombiniert mit Ausdauer Übungen

HIIT Workout – Kraft meets Ausdauer

- Belastung 45 Sekunden Kraft
- Belastung 30 Sekunden Ausdauer
- 3 Sätze
- 1 Satz Level 1 , 2 Satz Level 2, 3 Satz Level frei wählbar
- 5 Übungsblöcke

Übungen

- 1 Squats
- 1a High Knees
- 2 Plank Handwalk
- 2a laterals left and right
- 3 Lunges alternate
- 3a Side Jumps
- 4 Push rotate
- 4a Jumpin Jack
- 5 Good Mornings Single leg
- 5a Mountain Climber

Level 2

- 1 Squats eng,normal,weite
- 1a High Knees side to side
- 2 Plank Jacks
- 2a laterals left and right up and down
- 3 Lunges alternate front quick
- 3a Side Jumps & Burpees
- 4 Push and rotate toe Touch
- 4a Jumpin Star jumps
- 5 Good Mornings Single Leg combination
- 5a Mountain Climber 3-9 reps

Termine 2019 die Ausbildung zum IFAA Functional Trainer Level 1
(nächster Termin Start 16.3-17.3.2019 Köln mit Rebecca Barthel)

Mehr unter www.ifaa.de

Kontakt/Ausbilder: info@rebecca-barthel.de www.rebecca-barthel.de

