

Cyrill Lüthi
Internationaler Presenter

Wildbachstrasse 39
CH – 8008 Zürich

mail cyrill.luethi@star-education.ch
web www.star-education.ch

Toning at it's best

Choreography

Warm up

10 bis 15 Minuten

Kräftigungsübungen

Punkte, welche du überdenken kannst:

- isolierte, muskelspezifische Übungen?
- kombinierte Übungen?
- Positionsausrichtung quer/längs?
- Rhythmusbetonungen?

Stehende Übungen

Breite Kniebeugen	isoliert	mit Gewichtsverlagerung
Ausfallschritte	isoliert	Kombi mit Scherenschritt
Ein-Bein-Stand		mit Leg-Extension
Lateral knee lifts	isoliert	

Liegende Übungen

Leg Extension	single crossings	
Hoover	Kombination - gerade + Leg Extension - seitlich + Flexion	
Crunches	Variante 1: re Bein / re Arm gestreckt Variante 2. criss cross	