

V11 Step og styrke

Holdbeskrivelse:

I timerne kombinerer vi konditions- og styrketræning, så vi får trænet hele kroppen igennem. Det er en intensiv time, hvor vi bruger step, håndvægte, elastikker og bodybar. Så hvis du ønsker høj intensitet og masser af energi, så er det en time for dig. Vi starter altid timen med opvarmning og herefter stepbænke, hvor vi bruger håndvægte. Serierne kan variere fra gang til gang, men der vil altid være fokus på styrke og puls. Herefter styrkeøvelser med eller uden redskaber og udstrækning til sidst. Så hvis du ønsker en sjov og effektiv time med god tempofyldt musik og uden høje krav til tekniske færdigheder, så glæder jeg mig til at se dig.

Krav:

Erfaring med basisstep og ikke bange for at svede.

Særligt:

Husk sko med god støtte, håndklæde, vand og godt humør.

Opvisningshold:

Nej.