



Aerobic Choreographie „CHRISTIANE“

Zählzeiten	Wiederholungen	Beinbewegungen	Armbewegungen
8	1	4 Steps forward 4x March <i>4 Schritte vw. 4x Gehen am Platz</i>	2x Chest Press Shoulder Press / Bizeps Curl <i>2x Brustpresse Schulterpresse / Armbeuge</i>
8	1	4 Steps back 4x March <i>4 Schritte rw. 4x Gehen am Platz</i>	2x Chest Press Shoulder Press / Bizeps Curl <i>2x Brustpresse Schulterpresse / Armbeuge</i>
16	2	2x Doble Step Touch <i>2x Doppel-Pendel</i>	2x Side Laterals / 2 Bizeps-Curl <i>2x Seitheben re/li 2x Armbeuge</i>
8	2	2x Power Squat <i>2x Federn</i>	2x Circle + 3 Claps <i>2x Kreiseln + 3 Klatschen</i>
8	2	4x Side to Side <i>4x Seite zu Seite</i>	4x Shoulder Press <i>4x Schulterpresse</i>
8	2	2x Power Squat <i>2x Federn</i>	2x Circle + 3 Claps <i>2x Kreiseln + 3 Klatschen</i>
8	2	4x Heel up <i>4x Ferse hoch</i>	4x Pumping <i>4x Pumpe</i>