

HAPPY MUSCLES WORKOUT

mit **Esben Aalvik, Healthcoach**

Fitness & Gesundheitskongress, Baunatal, März 2018

HAPPY MUSCLES WORKOUT ist eine Kräftigungstunde, wo wir ein Ganzkörper Training haben. Was ist hier anders?

- Nutze gute Musik
- Unterrichte motivierend und mit engagement
- Gebe Alternativen und Hinweise
- Es geht nicht darum daß 30% der Teilnehmer die Übungen schaffen, sondern es geht um die 100%

Übungen:

Warm Up ca 15 Minuten inkl. ein bisschen Cardiotraining

Lied 1+2:

Block A)

3 Muskelgruppen / 3 Durchgänge:
Quadriceps / Gluteus / Hamstring

Lied 3+4:

Block B)

2 Muskelgruppen / 3 Durchgänge:
Pectoralis / Triceps

Lied 5+6:

Block C)

3 Muskelgruppen / 3 Durchgänge:
Quadriceps / Gluteus / Hamstring

Lied 7+8:

Block D)

2 Muskelgruppen / 3 Durchgänge:
Deltamuskel / Rückenmuskulatur

Lied 9+10:

Block E:

3 Muskelgruppen / 3 Durchgänge:
Rectus abdominus / int.+ext. Obl. Abdominus / Transversus

Dynamische Stretching

Esben Aalvik, Healthcoach

Kontakt:

Email: fit.in.xberg@googlemail.com

www.runningpapaya.de

Facebook: Esben Aalvik / Running Papaya

Instagram: esbenpics