
FITNESS DANCE PLUS LEKTION

AUFBAU

Allgemeine Hinweise

1 Warm up

Herz-Kreislaufsystem wird vorbereitet und deine Gelenke mobilisiert.

2 Balance

Ein Workout mit funktionellen Übungen schafft eine optimale Basis fürs Tanzen – der Fokus liegt auf Rumpfstabilisation und Gleichgewicht.

3 Cardio Booster

Du erhöhst deine Herzfrequenz und bereitest dich optimal auf das bevorstehende Intervall-Training vor.

4 Allegretto

Dein Energielevel wird mit der ersten Stilrichtung langsam und kontinuierlich gesteigert.

5 Adagio

Mit einem Intermezzo langsamer Rhythmen der zweiten Stilrichtung erfährst du den Groove der Musik.

6 Allegro

Die dritte Stilrichtung treibt deine Herzfrequenz nach oben und du kannst dich richtig auspowern.

7 Cooldown

Dein Puls beruhigt sich langsam wieder.

8 Stretching

Das Ziel ist, die Beweglichkeit zu erhalten. Die Muskulatur, die beansprucht wurde, wird gedehnt.

Das erfolgreiche Fitness Dance PLUS Trainingskonzept, von Claudia Romano entwickelt, ist ein leicht nachvollziehbares Tanzerlebnis für jede Generation – voller Energie, mit fließenden Bewegungen zu verschiedenen Rhythmen. Diese werden zum Abschluss jeder Sequenz zum Finale zusammengeführt. Das Kernstück der Lektion liegt in der 3A-Choreo: Allegretto – Adagio – Allegro. Der Hauptteil besteht immer aus drei frei wählbaren Musikstilen (Latin, Disco, HipHop, Jazz, House, Jive oder Rock'n Roll), die zu einem motivierenden Intervall zusammengesetzt werden. Jeder Tanzstil wird während zwei Songs aufgebaut, geübt und im dritten als Finale durchgetanzt.

Lust auf Mehr?

Mehr Infos: www.claudiaromano.com