

Aerobic Fatburner

Warm Up

– March nach vorne + öffnen (r)	8
– March nach hinten + öffnen (r)	8
– Double Steptouch (r/l)	8
– 2 x Mambo (l)	8

32

Block 1

– 3 x leg-curl nach vorne + push (r/l)	8
– chacha nach hinten (l)	4
– V-Step nach hinten (l)	4

16

Block 2

– 2 x Mambo (r)	8
– 3 x Tap Seite + turn (r/l)	8

16

Block 3

– 1 x Chassee + 3 x Cross + turn (r/l)	12
– 2 x Step Touch (l/r)	4

16

Block 4

– 3 x Grapevine um Ecke (r/l)	12
– Chacha turn (l)	4

16

Block 5

– 4 x Tap Seite (r)	8
– 2 x V-Step (l)	8

16