

# MY FUNTONE

## PRINT AND LEARN NOW

### FUNTONE® Cardio

FUNTONE® Cardio - Der Fatburner! Hier steht das Ausdauertraining im Vordergrund. Die Herzfrequenz erhöht sich spielerisch und der Kalorienverbrauch steigt. FunTone® Cardio kombiniert athletische Übungen mit einfachen und intensiven Intervallen auf dem Step und lässt die Fettpolster schmelzen. Durch Einsatz des Handtuches werden die Übungen präziser, dadurch das Workout effektiver und deine Traumfigur bekommt den richtigen Schliff!

**FUNTONE® Mastertrainer:** Manuela Latini  
**Equipment:** Step,  
AB AB  
**Choreographie Aufbau:** AB AB  
**Dauer:** 55 Minuten  
**Zielgruppe:** Alle  
**Sprache:** deutsch



Mail: [info@myfuntone.com](mailto:info@myfuntone.com)  
Web: [www.myfuntone.com](http://www.myfuntone.com)

Join us on Facebook: <https://www.facebook.com/myfuntone>

**Dozentin:** Manuela Latini

**Workshop:** FunTone® Basic

1

### 1. Warm Up |

Musik	Inhalt	Repetition	Fuss
	Intro 2. Position		
	HWS Mobilisation Single Schulter kreisen Beide Schulter mobilisieren mit Arme über Kopf ziehen 3x Arme schwingen + 1x Arme kreisen langsam Seitneigung +Arme schwingen + Arme öffnen und Schulterblätter mobilisieren		
1x32 1x32 2x8 1x16	Sumoringposition (Hüfte vorbereiten) Liegestütz auf Step einnehmen/Schulterblätter mob. aufstehen Tab front Step Tab gekreuzt Tab back gekreuzt (wie step touch) Tab gekreuzt Tab front Tab up frontal Knee up frontal Knee up mit Hüftrotation		
1x32 1x32 2x32	Einbeinstand Knie halten (gerade/öffnen) Fuß abstellen Wade vorbereiten Dito Links 2. Position auf Step einnehmen Herzöffner/Brustmuskulatur/Handgelenk		

### 2. Cardio |

2x32	Coaching und march Knee Lift im Traveling		
1x32	<b>Block 1:</b> 01 – 08 2x Basic 09 – 16 1x Repeater		
2x32	01 – 08 1x Basic + 1x V Step 09 – 16 1x Repeater	02	
1x32	01 – 08 1x Basic jogging + 1x V Step mit Armen 09 – 16 1x Repeater		
1x32	01 – 08 1x Basic jogging + 1x V Step mit Armen 09 – 16 1x Repeater Bein wechseln re/lire		
1x32	01 – 08 1x Basic jogging + 1x V Step mit Armen 09 – 16 1x Repeater re Knee, li kick back, re Knee		
2x32	Endchoreo Block 1: 01 – 08 1x Basic jogging + 1x V Step mit Armen 09 – 16 1x Repeater re Knee, li kick back, re Knee 17 – 32 Bridge: Knee Lift Traveling	02	

**Dozentin:** Manuela Latini

**Workshop:** FunTone® Basic

2

1x32	<b>Block 2:</b> 01 – 08 3x Single Knee up 09 – 16 1x Basic Step		
2x32	01 – 08 3x Single tap side 09 – 16 1x Basic Step		
2x32	01 – 08 1x Tap side, 1x Knee up, 1x Tap side 09 – 16 1x Cross Basic		
1x32	Endchoreo Block 2: 01 – 08 Jump Squat, Knee up, Jump Squat 09 – 16 1x Cross Basic		
1x32	Knee Lift Traveling		
2x32	WHG Block 1 und 2		
1x32	Knee Lift Traveling		
	Oberkörpervorlage / Herzöffner Ein und ausatmen / HWS Coaching und march		

3. Dynamik		WH   Tempo	Seite
<b>Übung A</b>	<b>Ausfallschritt</b> AP: R Fuß auf Step, L am Boden, Arme seitl. L1: Tap front & Arm vor, L Lunge back L2: Knee up L3: Tempo	superslow superslow Tempo	R/L R/L
<b>Cardio</b>	<b>Block 1</b> Knee Lift Traveling 01 – 08 1x Basic jogging + 1x V Step mit Armen 09 – 16 1x Repeater re Knee, li kick back, re Knee		R/L R/L
<b>4. Gleichgewicht</b>			
<b>Übung A</b>	<b>Balance ¼ Fuß</b> AP: R ¼ Fuß auf Step & L Fußspitze auf Step, Arme seitl. L1: L Knie heben L2: Oberkörper dreht zum Knie	32 64	
<b>Cardio</b>	<b>Block 2</b> Knee Lift Traveling 01 – 08 Jump Squat, Knee up, Jump Squat 09 – 16 1x Cross Basic		R/L R/L
<b>5. Rumpfstabilisation</b>			
<b>Übung A</b>	<b>Breitposition vor Step</b> AP: Brett vor Step, Füße hüftbreit am Step L1: halten L2: Walking auf Step (laufen) L3: Jump schließen, Jump öffnen	32 32 08 x 1/1	R R R
<b>Cardio</b>	<b>Block 1</b>		R/L
<b>6. Tief &amp; Hoch</b>			
<b>Übung A</b>	<b>Walking up and down</b> AP: Sitzen auf Step L1: R L laufen auf step und runter, sitzen L2: Jump up (stehen), Jump down sitzen L3: Jump up (tiefe Hocke), Jump down sitzen	8 8 8	
<b>Cardio</b>	<b>Block 2</b>		R/L

Legende:

- AP = Ausgangsposition
- L1/L2/L3 = Level 1/2/3
- R = rechts, L = links

7. Stossen	WH   Tempo	Seite
<b>Übung A</b> 2x32 1x16 1x32	<b>Walking Hand - Push Up</b> AP: Brettoposition Füße hüftbreit Boden – Hände auf Step L1: Handwalk re Step zu li Stepseit + 1 Liegestütze ablegen, Hände touch Boden L2: Äußerer Bein bei Liegestütz heben	1-16 1-32
<b>Cardio</b> <b>Block 1</b>		R/L
<b>8. Ziehen</b>		
<b>Übung A</b> 2x32 1x32 1x32 1x32	<b>Kraulen und Brustschwimmen</b> AP: Blick zur Raummittle, Oberkörper liegt auf Step, Arme gestreckt nach vorn L1: kraulen langsam L2: Tempo L3: Brustschwimmen	
<b>Cardio</b> <b>Block 2</b>		R/L
<b>9. Mobile Hüfte</b>		
<b>Übung A</b> 2x32 1x8 1x8 1x8	<b>Sitting sexy &amp; Stand up</b> AP: schale Sitzposition auf Step L1: Beine öffnen, aufstehe, absetze, Beine schließen L2: Beine sexy überschlagen L3: Jump hoch	
<b>Cardio</b> <b>Block 1</b>		R/L
<b>10. Rumpfkraftigung</b>		
<b>Übung A</b> 2x32 1x8 1x8 1x8	<b>Crunch side</b> AP: Rückenlage, Arme gestreckt hinter Kopf, Beine re. Winkel L1: 1x Sidecrunch re, Arme seitlich zur Wade L2: Bein strecken re und wieder beugen L3: Bein gestreckt zum Boden und nach oben führen 2. Durchgang links	
<b>Übung B</b> 1x32 1x16 1x8 1x8	<b>Crunch gerade</b> AP: Rückenlage, Arme gestreckt hinter Kopf, Beine re. Winkel L1: 1x Crunch gerade, Arme nach vorne führen u. zurück L2: beide Beine strecken u. beugen L3: beide Beine gestreckt zum Boden und nach oben führen	
<b>11. + 12. Nachdehnen</b>		

Legende:

- AP = Ausgangsposition
- L1/L2/L3 = Level 1/2/3
- R = rechts, L = links