

ZUSAMMENFASSUNG INTERVAL FITNESS FUN

Drums Alive DRUMTASTIC® Interval Fitness Fun mischt athletische Funktionsintervalle für Herz-Kreislauf- und Kraftausdauer. Diese Art des Trainings effektiv und effizient ermöglicht es einer Person, fit zu werden, Fett zu verbrennen und den ganzen Körper zu straffen, während sie gleichzeitig das Gleichgewicht, die Koordination und die neuromuskuläre Gesundheit verbessert.

INTERVAL FITNESS FUN				
LEHRPLAN	LEHRKARTE /VIDEO	TROMMEL-KARTE	AKTIVITÄTS-KARTE	EQUIPMENT & MUSIK
INTERVAL FITNESS FUN #2				
CARDIO WINTER SPORT	LEHRKARTE - WINTER SPORT	EIN DRUM SET CARDIO IINTERVAL #2 ★ Floor Beats, Rumble ★ Skier, Skater, Ski Jumper, Circle Run	Referenz- tabelle Bewertung der wahrgenomm- enen Anstrengung	1 Drum Set, 1 Drum Set, 1 Paar Drumsticks pro Schüler
	VIDEO			MUSIK – Kids Beats CDs DRUMTASTIC musik (Drum Moll mit und ohne Countdown)
KRAFT INTERVALL ROLL UP & DOWN	LEHRKARTE - ROLL UP & DOWN	EIN DRUM SET KRAFT INTERVALL ★ Roll Down & Click, Twist & Drum (R,L) GYMNASTIKBALL Liegestütz, Rückenstrecker		1 Drum Set, 1 Paar Drumsticks, 1 Matte pro Schüler
	VIDEO			MUSIK – Kids Beats CDs DRUMTASTIC musik Kids Beats CDs