

# Une séance de Step débutant pour perdre du poids



Le Step n'a plus rien à prouver . Il est réellement efficace pour brûler des calories et perdre du poids dans une ambiance rythmée par de la musique .Même si d'autres disciplines fitness se développent le Step reste une valeur sûre pour remodeler votre silhouette.

La vidéo qui suit est une **séance de Step niveau débutant** très dynamique et facile à suivre .Elle est progressive et simple à comprendre.

Pour réaliser cette séance et la tester, très simple munissez -vous d'un Step (vous en trouverez à des prix très abordables), d'une tenue adaptée, d'une serviette et d'une bouteille d'eau. Puis suivez les consignes du coach en suivant la vidéo (les commentaires sont en anglais mais pas de problème pour reproduire les pas).

# Première partie de ce Step vidéo

Basic

Knee up

Talon fesse

Fente appui

Tape up talon

Squat

Tcha Tcha

## Deuxième partie

Talon fesse

V Step

V talon fesse

Jumping Jack

## Retour au calme pour cette fin de séance Step vidéo

Etirements

Alors partant pour tester cette séance de **Step vidéo débutant**.

**chorégraphie step débutant**