

AL	<i>Awesome Legs</i>	csodás lábak gyakorlat
BC	<i>Boot camp</i>	4-14 napig terjedő kihívás, amikor minden nap ugyanazt tornázod
BWO+	<i>Basic Workout Plus</i>	15 perces T-Tapp alapedzés
CRT	<i>Cellulite Removal Technique</i>	narancsbőr eltávolító módszer
DD	<i>Diva Derriere</i>	„díva hátsó” gyakorlat
HD	<i>Hoe Down</i>	lábemelgetős, karnyitogató egyensúlyi gyakorlat
HF	<i>Half Frog</i>	fél béka
HH	<i>Hitch Hikers</i>	stoppolók, kargyakorlat
HTF	<i>Hit the Floor</i>	alap talaj gyakorlat
JT	<i>Jazz twist</i>	Íj felhúzó gyakorlat
KLT	<i>Knee to Little Toe</i>	térd a kislábujj felé tolása
LB	<i>Ladybug</i>	katicabogár gyakorlatsor (változókorai gondok átsegítésére)
MORE	T-Tapp edzés azoknak, akiknek több feleslegük van, vagy több gyertyájuk van a tortán	
OIP	<i>Organs in Place</i>	szervpakolás (általában a fél béka gyakorlattal együtt)

PBS	<i>Primary Back Stretch</i>	alap háti nyújtás, a T-Tapp alap gyakorlata
SITTM	<i>Step it to the Max</i>	lépj a maximumodig (gyaloglós DVD haladó változata)
TTN	<i>Thread the Needle</i>	tűbefűzős gyakorlat
TTT	<i>T-Tapp Twist</i>	T-Tapp csavarás
TWO	<i>Total Workout / Beginner Rehab</i>	teljes T-Tapp alapedzés (52 perc)

tappanjvelem.hu