

DVD

Sprache:	Englisch
Dauer:	80 Min.
Art:	Kraft/ Ausdauer
Punch inkl. Warm up:	20 Min.
Kick:	20 Min.
Tone:	20 Min.
Crunch&Cool down	20 Min.
Ernährungstipps	

Effektivität:

benötigte Hilfsmittel:

Kurzhanteln

Anleitung:

Motivation:

