



DVD



Sprache:

Englisch

Dauer:

95 Min.

Art:

Formen/Kraft

Workout I

Warm up:

4 Min.

Unterkörper Workout

31 Min.

Cool Down:

4 Min. (Stretch)

Workout II

Warm up:

4 Min.

Oberkörper Workout:

48 Min.

Cool Down:

4 Min. (Stretch)

benötigte Hilfsmittel:

Viele Premixes

Kurzhanteln, Sitzball, Plastik-
becher, Steppbrett (optional)

Effektivität::



Anleitung:



Motivation:





[REDACTED]