DVD

Sprache:	Deutsch
Dauer:	55 Min.
Art:	Formen/Kraft

Workout I

Warm up:	ca. 9 Min.
Beine + Po:	ca. 15 Min.
Arme + Schultern:	ca. 10 Min.
Rücken + Bauch:	ca. 12 Min.
Cool Down:	ca. 6 Min.

benötigte Hilfsmittel:

Tube

Effektivität::

Anleitung:

Motivation:

[redacted]