



DVD



Sprache:
Dauer

Englisch
50 Min.

Art:

Krafttraining + Cardio

Warm up
Workout I

ca. 6 Min.

Workout II

Workout III

Workout IV

ca. 8 Min.

ca. 7 Min.

ca. 8 Min.

ca. 8 Min.

Bauch

ca. 6 Min.

Cool down

about 5 Min.

benötigte Hilfsmittel:

Effektivität:



Kurzhandeln

Anleitung:



Motivation:



