

# Cathe Friedrich: Total body Trisets

Geschrieben von: Christin

Dienstag, den 23. August 2016 um 17:33 Uhr - Aktualisiert Montag, den 26. September 2016 um 14:44 Uhr

---



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

Kurzhandeln, Sitzball, Plastikbecher, Steppbrett (optional)

Effektivität::



Anleitung:



Motivation:



# Cathe Friedrich: Total body Trisets

Geschrieben von: Christin

Dienstag, den 23. August 2016 um 17:33 Uhr - Aktualisiert Montag, den 26. September 2016 um 14:44 Uhr

---



[REDACTED]