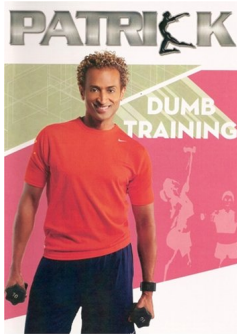


Patrick Goudeau: Dumb Training

Geschrieben von: Christin

Montag, den 21. November 2016 um 12:59 Uhr - Aktualisiert Donnerstag, den 24. November 2016 um 18:08 Uhr



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:



Montag, den 21. November 2016 um 12:59 Uhr - Aktualisiert Donnerstag, den 24. November 2016 um 18:08 Uhr



[Home](#)
[About Us](#)
[Services](#)
[Contact Us](#)
[Privacy Policy](#)
[Terms of Service](#)