DVD

Sprache	Deutsch
Dauer:	ca. 76 Minuten
Art:	Kraft- und Ausdauertraining/Ganzkörper
Warm up I und II:	5 Min.
Workout I	30,5 Min.
Workout II	29 Min.
Cool Down bzw. Stretch I + II	

3 Min.

benötigte Hilfsmittel:

Kurzhanteln und Gewichtsmanschetten **Effektivität:**

Anweisung:

[hier erhältlich plus Trailer oder hier](#) **Motivation:**