

Clare Nasir's Boot Camp

Geschrieben von: Eva

Sonntag, den 11. November 2012 um 17:26 Uhr - Aktualisiert Donnerstag, den 18. August 2016 um 18:06 Uhr



DVD



Sprache:	Englisch
Dauer:	80 Min.
Art:	Kraft/ Ausdauer
Punch inkl. Warm up:	20 Min.
Kick:	20 Min.
Tone:	20 Min.
Crunch&Cool down	20 Min.
Ernährungstipps	

Effektivität:



Clare Nasir's Boot Camp

Geschrieben von: Eva

Sonntag, den 11. November 2012 um 17:26 Uhr - Aktualisiert Donnerstag, den 18. August 2016 um 18:06 Uhr



benötigte Hilfsmittel:

Anleitung:



Kurzhanteln

Motivation:



[hier geht's zum kostenlosen Filmrechner](#) [hier geht's zum kostenlosen digitalen Notizblock](#)