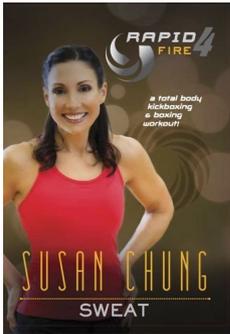


Susan Chung: Rapid Fire 4 Sweat

Geschrieben von: Christin

Sonntag, den 27. November 2016 um 12:21 Uhr - Aktualisiert Montag, den 05. Dezember 2016 um 15:34 Uhr



DVD



Sprache: Englisch
Dauer: 70 Min.
Art: Kickboxen/Boxen

Warm up:

- 1. Runde Kickboxen
- 2. Runde Kickboxen
- 3. Runde Kickboxen 5:30 Min.
- 7:30 Min.
- 8:00 Min.
- 9:30 Min

- 1. Runde Boxen:
- 2. Runde Boxen:
- 3. Runde Boxen: 8:00 Min.
- 8:00 Min.
- 9:30 Min.

Bauch: 10:30 Min.

Stretching: 6:00 Min.

benötigte Hilfsmittel

Kurzhanteln
Handgewichtsmanschetten (optional)
oder Boxhandschuhe (optional)

Effektivität:



Susan Chung: Rapid Fire 4 Sweat

Geschrieben von: Christin

Sonntag, den 27. November 2016 um 12:21 Uhr - Aktualisiert Montag, den 05. Dezember 2016 um 15:34 Uhr



Anleitung:



[hier](#) **ein Motivation:** [tlich plus Trailer](#)



[http://www.youtube.com/watch?v=...](#)