

Kelly Coffey-Meyer: 30 minute to Fitness: Bootcamp

Geschrieben von: Eva

Mittwoch, den 31. Juli 2013 um 17:26 Uhr - Aktualisiert Samstag, den 18. Februar 2017 um 12:54 Uhr



DVD



Sprache: Englisch

Dauer: 60 Min.

Workout I

Warm up: 4 Min.

Workout: 25 Min.

Cool Down: 1 Min. (Stretch)

Workout II

Warm up: 4 Min.

Workout: 25 Min.

Cool Down: 1 Min. (Stretch)

benötigte Hilfsmittel: **Bonus Stretch** 18 Min.

Anfänger: 0,5 bis 2,5 kg Hanteln

Geübte: 1,5 bis 3,5 kg Hanteln

Effektivität:



Fortgeschr.: 2 bis 5 kg Hanteln

Anleitung:



Motivation:



Kelly Coffey-Meyer: 30 minute to Fitness: Bootcamp

Geschrieben von: Eva

Mittwoch, den 31. Juli 2013 um 17:26 Uhr - Aktualisiert Samstag, den 18. Februar 2017 um 12:54 Uhr

[Hier erhältlich plus Trailer](#)

Diese DVD besteht aus zwei 30-minütigen Workouts sowie vier von Kelly zusammengestellte Program

Doppelworkout:	55 Min.
Krafttraining:	30 Min.
Cardiotraining	30 Min.
Stretch:	22 Min.

Die 30-minütigen Workouts bestehen aus Cardioeinlagen und Kraftausdauerübungen, die jeweils 2

Bei den Cardioübungen handelt es sich aber nicht um langweilige Jumping Jacks oder Joggen auf d

Bei den Kraftausdauerübungen wird nicht jede Muskelgruppe einzeln bearbeitet, sondern es ist ein

Eine Mittrainierende zeigt immer die leichtere Variante der Übungen. Kelly erklärt, welche Muskeln

Eine gute DVD gee  et für Geübte bis Fortgeschrittene.