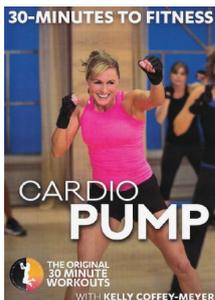


Kelly Coffey-Meyer: 30 Minutes to Fitness/Cardio Pump

Geschrieben von: Christin

Freitag, den 29. Juli 2016 um 16:08 Uhr - Aktualisiert Samstag, den 18. Februar 2017 um 12:54 Uhr



DVD



Sprache:

Englisch

Dauer:

64 Min.

Art:

Ausdauer/Ganzkörper

Workout I Ausdauer/Boxer 30 Min.

Workout II Ganzkörper 33 Min.

Verschiedene Premixes Alle mit Warm-up und Stretch

benötigte Hilfsmittel:

Gewichtsmanschetten, Boxhandschuhe optional; Kurzhantel

Effektivität:



Anleitung:



Motivation:



Kelly Coffey-Meyer: 30 Minutes to Fitness/Cardio Pump

Geschrieben von: Christin

Freitag, den 29. Juli 2016 um 16:08 Uhr - Aktualisiert Samstag, den 18. Februar 2017 um 12:54 Uhr



[Share](#) [Like](#) [Comment](#) [Print](#) [Embed](#) [Report](#) [Flag](#) [Close](#) [Cancel](#) [OK](#) [Share](#) [Like](#) [Comment](#) [Print](#) [Embed](#) [Report](#) [Flag](#) [Close](#) [Cancel](#) [OK](#)

