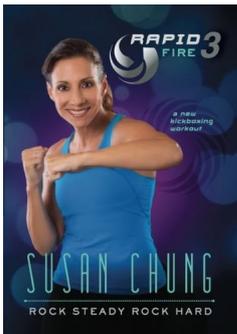


## Susan Chung: Rapid Fire 3

Geschrieben von: Christin

Montag, den 08. August 2016 um 09:00 Uhr - Aktualisiert Dienstag, den 29. November 2016 um 17:44 Uhr

---



DVD



Sprache: Englisch  
Dauer: 64,5 Min.

Art: Ausdauer Kickboxen/Ganzkörper  
Warm up: 5,5 Min.  
Workout: 53 Min.  
Tabata: 5 Min.  
Kurzhandeln + Bauch: 19 Min.  
Cool Down: 7 Min.

**benötigte Hilfsmittel:** Bonus: Boxsack

ca. 15 Min.

Kurzhandeln

**Effektivität:**



Optional: Gewichtsmanschetten  
Boxhandschuhe

**Ableitung:**



# Susan Chung: Rapid Fire 3

Geschrieben von: Christin

Montag, den 08. August 2016 um 09:00 Uhr - Aktualisiert Dienstag, den 29. November 2016 um 17:44 Uhr

---



**Motivation:**



~~Einmal wieder ein bisschen mehr Motivation, um die Ziele zu erreichen und die Aufgaben zu erledigen.~~

