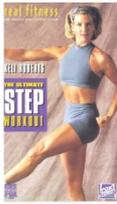


# Keli Roberts: The ultimate step workout

Geschrieben von: Eva

Sonntag, den 24. Juli 2011 um 19:38 Uhr - Aktualisiert Donnerstag, den 11. August 2016 um 11:04 Uhr

---



VHS



Sprache:

Englisch

Dauer:

ca. Min.

Art:

Intervalltraining

Step-Aerobic/Kraft

Warm up:

10 Min.

Step:

5 Min.

Kraft:

10 Min.

Step:

5 Min.

Kraft:

10 Min.

**Benötigte Hilfsmittel:**

Step:

5 Min.

Stiepbrett u. Tube

Bauch/Rücken

10 Min.

alternativ Kurzhanteln

Cool Down:

5 Min.

[hier erhältlich](#)

**Effektivität:**



**Anleitung:**



**Motivation:**



## Keli Roberts: The ultimate step workout

Geschrieben von: Eva

Sonntag, den 24. Juli 2011 um 19:38 Uhr - Aktualisiert Donnerstag, den 11. August 2016 um 11:04 Uhr

---



~~Einige Artikel sind nicht mehr verfügbar. Bitte kontaktieren Sie den Support für weitere Informationen.~~