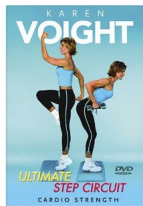


Karen Voight: The ultimate Step Circuit

Geschrieben von: Eva

Sonntag, den 24. Juli 2011 um 19:58 Uhr - Aktualisiert Sonntag, den 21. August 2016 um 18:12 Uhr



DVD



Sprache:

Englisch

Dauer:

ca. 60 Min.

Art:

Intervalltraining

Step-Aerobic + Kraft/Formen

Warm up:

ca. 6 Min.

Ausdauer:

ca. 24 Min.

Kraft:

ca. 13 Min.

Bauch+Po

ca. 10 Min.

Cool down:

ca. 4 Min.

Effektivität:



benötigte Hilfsmittel:

Anleitung:



Steppbrett, Kurzhanteln

Motivation:



Sonntag, den 24. Juli 2011 um 19:58 Uhr - Aktualisiert Sonntag, den 21. August 2016 um 18:12 Uhr

[hier mehr zum letzten Film von Schöndorfer](#)