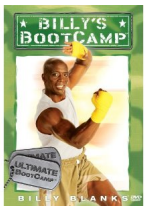

DVD

Sprache: Englisch

Art:

Ausdauer

Dauer inkl. Warm up und cool down: 55 Min.

Effektivität:

Anleitung:

benötigte Hilfsmittel: **Motivation:**

BootCamp Body Tube

hier erhältlich
hier findest du einen Trailer

Diese DVD von Billy Blanks macht seinem Namen Ehre. Genauso stellt man sich das Training in einem Rekrutenausbildungslager in den USA vor. Das ist nicht negativ gemeint, denn diese DVD ist wirklich klasse. Es findet ein sehr effektives Ganzkörpertraining statt.

55 Minuten wird man von Billy Blanks zu Höchstleistungen getrieben. Eine Übung wechselt die andere ab, ohne Pause. Kickboxelemente, Krafttraining und Cardio werden kombiniert.

Vor allen Dingen der Krafttraingsteil mit den Tubes (fast 20 Minuten) lassen die Muskeln nach kurzer Zeit brennen. Durch die vielen Wiederholungen kann es am Anfang passieren, dass man auch als Fortgeschrittener zwischendurch immer wieder eine Pause einlegen muss.

Für Leute, die an ihre Grenzen gehen wollen, ist dies genau das Richtige. Ein sehr effektives, sehr abwechslungsreiches und sehr forderndes Workout.

Top DVD