

Karen Voight: Great weighted workout

Geschrieben von: Eva

Sonntag, den 24. Juli 2011 um 19:56 Uhr - Aktualisiert Sonntag, den 21. August 2016 um 12:32 Uhr



DVD



Sprache: Englisch
Dauer: ca. 85 Min.

Art: Krafttraining

Warm up: 6 Min.
Beine stehend: 6 Min.
Oberkörper: 19 Min.
Unterkörper liegend: 30 Min.
Bauch: 15 Min.
Stretch: 6 Min.

benötigte Hilfsmittel:

Kurzhanteln, Gewichtsball (altern. Kurzhantel), Gewichtsmanschette

Effektivität:



[hier erhältlich plus Trailer](#)

Anleitung:



Motivation:



Karen Voight: Great weighted workout

Geschrieben von: Eva

Sonntag, den 24. Juli 2011 um 19:56 Uhr - Aktualisiert Sonntag, den 21. August 2016 um 12:32 Uhr



[Redacted text]